

ميزة شخصية تنافسية

اجعل لوجودك معنى

MOH’D ADEMI

ميزة تنافسية شخصية

اجعل لوجودك معنى

محمد الأديمي

محتويات الكتاب

محتويات الكتاب

عزيزي الشاب

لقـد قـرأت لكاتبـة بريطانيـة في كتـاب مـا عـن الإسـلام و
أثـره عـلى الجيـل الجديـد
و ذكرت جملة أصابتني بدهشة
قالـت أن المسـلمين لا يمثلـون أكـثر مـن ٢٢٪ مـن سـكان
الأرض
لكن لديهم ميزة خصهم فيها الله و لم تكن لغيرهم
٧٠٪ من إجمالي المسلمين دون سن الثلاثين.
ترعبهم جداً فكرة أننا أمة بروح شابة
و لكني توجعت عندما تذكرت حال الشباب اليوم
و أتمنى من الله أن ينصر أمته بالشباب
و إني لأرجـوك يـا قـارئ هـذا النـص و كلي يقـين أنـك
مـن الشـباب

كُن مُحمّدي الهمة ... كُن شاباً نفتخر به.

و لأجل ذلك كان هذا الكتاب.

استمر بالتعليم و امتلك حياة رائعة

القـدرة عـلى التعلـم بشـكل أسرع مـن منافسـيك قـد تكـون الميـزة التنافسـية الوحيـدة التـي تمتلكهـا.

في عـالم سريـع الحركـة و دائـم التقلـب و التغيـير لا يجـد الانسـان وسـيلة نافعـة للتأقلـم سـوى العيـش بعقليـة النمـو الدائـم و التعليم المسـتمر ليتحسـن أداءه و يحقـق نجـاح مقبـول يضمـن لـه البقـاء حيـاً كفـرد فعـال في العـصر الحديـث.

إن العلـم أداة فعالـة و رئيسـية لقيـادة الحيـاة الجديـدة و التـي تُـدار بواسـطة التقنيـة و البيانـات الدقيقـة و الـذكاء الاصطناعـي و الابـداع و الابتـكار , و لقـد بـدأت حيـاة البشريـة عـلى وجـه هـذه الأرض بالعلـم (وَعَلَّـمَ آدَمَ الْأَسْـمَاءَ كُلَّهَـا) و اسـتهلت مـن خلالـه الرسـالة المحمديـة الخالـدة (اقْـرَأْ بِاسْـمِ رَبِّـكَ), و في الحقيقـة أن الحيـاة الهانئـة تتطلـب المزيـد مـن العلـم و المعرفـة لمـا لهـما مـن دور كبـير في تحسـين جـودة حيـاة الانسـان و لا يخفـى عـلى عاقـل مـاذا يحمـل الجهـل مـن شرور عـلى الإنسـان و وجـوده.

العلـم هـو أشرف مـا يطلبـه الإنسـان وقـد ذهـب علماؤنـا إلى أن طلـب العلـم النافـع أعظـم أجـرا مـن صـلاة النافلـة. (د.عبدالكريـم بـكار). ويقـول سـقراط: التعليـم زينـة في الرخـاء، و ملاذ عنـد المحن.

إن التطـور و التقـدم و تحسـن ظـروف الحيـاة مديـن بشـكل كبـير للعلـم و جهـود العقـول في انتـاج المعرفـة التـي تحُـدث تحسـينات في شـتى جوانـب الحيـاة ,

و يمكـن تشـبيه العلم بالشـجرة: جذورهـا المعرفة و سـاقها المعلومات و ثمارهـا عديـدة منهـا (الابداع , حل المشـكلات , الاسـتقراء ,الذكاء

الحكمة , الوعي , الادراك , المرونة , الحصافة , الفطنة , الفهم , التطور , التقدم , الانتاجية , الكفاءة) و هلم جرا و قد لا يكون العلم أصل وحيد لها و لكن يعتبر مصدر رئيسي لوجودها.
يتسم هذا العصر بالسرعة و التغيير و الغموض و الارتباك و هذه الحالات تتطلب البحث و التكيف و الابداع و هذه الاشياء لا يوفرها إلا العلم , لذا فإن البديل المباشر للعلم ليس الجهل و لكن التلاشي و التقهقر و الفناء و التخبط.

تعلم كيف تتعلم

العلم النافع هو ما يسهم في صناعة حياة هانئة في الدنيا و الآخرة من علوم دنيا و دين, و الشاب الحصيف هو الذي يختار لنفسه ما يناسبه من علوم تنفعه و لا غنى له من التخصص بمجال متناسب مع تكوينات ذاته و ميول روحه و تركيبة قدراته ليصنع به حياة ناجحة و أخرة مرضية, و كثير من علوم الدنيا التي تصلح حياة البشرية قد تكون من أهم اسباب كسب رضا المولى عز وجل و دخول دار نعيمه و هنيئاً للشاب الذي يسعى لأن يتقن مجال علمي حيوي و يفيد به البشرية و يحسن من حياة الناس .
يساعد العلم النافع الشاب لفهم حياته و ذاته و يفتح ذهنه لاكتشاف قدراته و امكاناته و الفرص الكامنة في الواقع و يساعده على تطوير ذاته و اكتساب مهارات جديدة و التسامح مع اخطاءه و التعلم من التجارب الفاشلة.

فيما يلي سوف اذكر أربع أدوات تعزز من ملكة العلم لدى الشاب :

١. الطموح :

لن تطيق موانع العلم و تكلفته إذا لم تمتلك رغبة جامحة و ملتهبة للاستفادة من منافع التعليم, إن أسوء ما قد يرتكبه الشاب بحق نفسه هو أن يخوض تجربة التعليم من أجل الحصول على شهادة تمكنه في الحصول على وظيفة يسترزق منها, و غاية العلم أشرف و أعظم من أن تكون باب للرزق . الكثير من الشباب يتسابقون لحضور دورات تدريبية بغرض تنمية ذواتهم و يصابون بخيبة أمل عند انقضاء الدورة و يخرجون منها بشهادة و بعض المعلومات الجديدة البسيطة و لا يشعرون بوجود تغيير ملحوظ في قناعاتهم و معرفتهم و مهاراتهم (عناوين براقة و محتوى ساذج) .و لا أدري أين المشكلة هل هي في ضمير المدربين أم جشع المنضمين !

أكبر عائق أمام رغبة و طموح الشاب للتعلم هي عدم استشعار الحاجة للعلم و عدم ادراكه للمنافع الآجلة التي سوف يمنحه العلم إياها . و ينصح الخبراء للراغبين بالتعلم بالتركيز على المنافع الجميلة له و تخيل المستقبل المشرق الذي سوف يصنعه . و تحويل النظر من التحديات إلى المنافع و المزايا وسيلة فعالة تدفعنا لفعل الاشياء المملة التي لا نتقبل مرارتها .

٢. الوعي الذاتي

المغرور بإمكانياته و المخدوع بقدراته رغبته بالتطوير و الحاجة للعلم تكون شبه معدومة و لهذا فإن الفهم الحقيقي و الوعي

الصحيح للذات دافع رئيسي للمضي في درب التعلم . و الشاب الذي يرى نفسه متميز جداً و لا يجرؤ على نقد ذاته بموضوعية و لا يبحث عن مواطن الضعف لديه يرى أن العلم رفاهية غير لازمة.

إن التنمية الذاتية تستلزم انفتاح الشاب على ما به من عيوب ليتداركها و ما يحتاج من قدرات ليكتسبها من أجل المضي قدماً في درب النجاح و الفلاح و التخلص من الأوهام التي تكبل حركته في الحياة.

٣.الفضول

الرغبة الملحة في الاكتشاف و معرفة الجانب الغامض من الاشياء، إن الفضول غريزة علمية مثلها مثل غريزة الطعام و الشراب يسعى من خلالها الإنسان للتعرف على طبيعة الاشياء و الأحياء من حوله .

تغذية هذه الغريزة الملحة من خلال القنوات المعرفية و العلمية الصحيحة تعود بالنفع التام للإنسان، و تظهر هذه الغريزة الملحة عند الاطفال بشكل ملحوظ من خلال الأسئلة الدائمة و الكثيرة عن ماهية الأشياء من حولهم، و للأسف تساهم البيئة السلبية بقتل بواعث هذه الغريزة منذُ طفولة الانسان بتعنيف الاطفال للكف عن السؤال.

و يستطيع الانسان أن ينمى دافع الفضول لديه من خلال تحويل منظور التحديات من الملل إلى الدهشة و كذلك من خلال طرح الاسئلة الدائمة و البحث عن إجابات لها من خلال : قراءة مقالة، محاورة خبير، استفسار استاذ أو استقصاء الاجابة من المصادر الأخرى المختلفة.

حاول دائماً أن تستثير بداخلك الفضول للتعلم و تنمية المعرفة من خلال تذكر المنافع الآجلة التي سوف تجنيها لو تحديت عقبات العلم وطرح الأسئلة الملهمة و خاطب نفسك سائلاً : كيف ستساهم هذه المعرفة بصناعة تطور ايجابي على جميع مستويات حياتي ؟

٤. قابلية التعلم

توقع العثرات و تجاوزها و تقبل الأخطاء و النظر إليها كفرص حثيثة للتعلم و ادراك أن البدايات دائمة صعبة و الانسان لا يكون متميزاً بكل شيء و أن الفشل أمر طبيعي في الحياة و مفيد في التعليم و أهم نقطة بالنسبة لي هو الاعتراف بالجهل و عدم المكابرة، الاعتراف بالجهل و استشعار الحاجة للعلم شرط رئيسي للتقدم في المسيرة العلمية و المعرفية.

قد يبدأ الشاب رحلة التعلم و التحسين المستمر و يواجه عثرات تعيق تقدمه و لكن عليه هنا أن يتحمل هم و كلفة السير و المسيرة و يدرك أن البدايات دوماً مرهقة و يحاول مجدداً و مجدداً ليصل لغايته و يجني ثمار العلم اللذيذة.

المتعلمين العظام بدأوا بدايات متواضعة جداً و سمحوا لأنفسهم أن يرتكبوا اخطاء المحاولات الأولى و بادروا بالحديث الايجابي مع ذواتهم و اكتسبوا الثقة بذلك و نصيحتي لك لا تجعل إخفاقات البداية تثبط همتك في المسيرة العلمية.

كيف أصبح متعلم متميز؟

يجب أولاً أن نوضح أن مصطلح التعليم يفرق في معناه عن (التدريس) فحينما نتكلم عن التعليم فإننا نقصده بكل

وسائله و أدواته (التدريس الاساسي و الثانوي و الجامعي و الاكاديمي - القراءة - الاستماع - التدريب - المؤتمرات - المحاضرات - الندوات).

فالتعليم إذاً أكبر من عملية تتم في غرف مغلقة مع مجموعة من المتشاركين، و ايضاً نظنه أكبر من اطلاع في كتاب أو المشاركة في ورشة عمل تدريبية، و إني أرى أن التعليم منهج حياة.

أولاً اللياقة الذهنية

من القناعات الراسخة أن القدرات العقلية تقل كلما تقدم الانسان في العمر و قناعات أخرى تؤكد أن حجم الدماغ يتقلص أيضاً، و لكن في الحقيقة اتضح أن الخلايا العصبية التي هي مسئولة عن نقل المعلومات ليتم معالجتها في العقل تزداد مرونةً مع تقدم العمر ، و كلما تقدمنا في العمر تتوسع المناطق المسئولة في الدماغ عن السلوك الحركي و الذاكرة و لكن كل ذلك يتأثر بشكل مباشر بطريقة الحياة التي تعيشها !

يمكن تعزيز و تقوية الخلايا الدماغية، الشبكات العصبية و القدرات الذهنية من خلال العادات الحياتية السليمة و التفاعل الايجابي مع البيئة المحيطة بك. إن صحة و عافية دماغك لا ترتبط ارتباط وثيق بتجارب طفولتك و الموروث الجيني كما ترتبط بخياراتك و ممارساتك الحالية و طريقة تعاملك مع قدراتك العقلية.

بعض الدراسات تؤكد أن هناك بعض الممارسات تساهم في إحداث تغيير أفضل في العمليات الدماغية من مثل تعلم لغات جديدة، قيادة السيارة، القراءة و ممارسة الألعاب العقلية

المشهورة و من أهم هذه الممارسات هو تعلم مهارات جديدة تتطلب جهد ذهني مضاعف.
اللياقة الذهنية هي حالة من اليقظة الإدراكية و القدرة على التفكير و التذكر و التعلم و التخطيط و التأقلم بمرونة مع المواقف المتعددة و أساليب الحياة و الممارسات الأخرى، و كلما امتلكت لياقة ذهنية أكبر كنت أكثر جدارة لاتخاذ القرارات الصعبة و حل المشكلات المعقدة و التعامل الذكي مع الضغوط و الظروف الجديدة. و سوف تتمكن من الانفتاح على الافكار الجديدة و المنظور الفكري المختلف.
اللياقة الذهنية تمنح القدرة على تغيير السلوك بما يتوافق مع المصلحة دون تأثير شديد من العواطف، و لقد تجد اللائق ذهنياً يُعمر و ما زال متقد الذهن .
إذن كيف يمكن لك أن تكون لائق ذهنياً ؟
بعد العديد من الدراسات و الملاحظات المتأنية تم تحديد أربعة عوامل تساعد الانسان لتعزيز لياقته الذهنية :
١. التجارب الغنية
أظهرت الدراسات أن التجارب الغنية تساعد الأطفال على التفاعل الايجابي مع البيئة، كما أنها تؤثر إيجاباً على صحة و نمو الدماغ و تضيف للذهن خبرات متراكمة و وعي عميق، إن حكمة الإنسان لا تقاس بعمره بقدر ما تقاس بخبراته. إن المحاكاة و الاطلاع على تجارب الناجحين و المؤثرين تخلق نوع من المحاكاة و تهيئ الجهاز العصبي في الدماغ لممارسة تجارب حقيقية بطريقة أكثر دقة و إتقان.

٢. خض مغامرات جديدة

عامل مهم من عوامل تعزيز اللياقة الذهنية و فتح الشهية المعرفية هي خوض غمار مغامرات جديد تفتح أفاق بعيدة و فريدة، إن القدرة الفطرية التي يولد بها الإنسان على اللعب و الاكتشاف لهي المفتاح الأول لفهم و إدراك الحياة و الأحياء من حولنا و تفسح المجال للإبداع و الخيال ليغزوا عالمنا.

إن المرح قوت الروح و يعطي للعقل حرية من ضغوطات القلق و التوتر و هذه الحرية تجعله أكثر فاعلية و كفاءة و من هذه النقطة وجدنا أن المغامرات الجديدة تتيح للعقل فرص للتجديد و الابتكار و إعادة خلق أفكار مرنة تتلاءم مع طبيعة الوقت، إن الرتابة تقتل الإبداع و المغامرات الجديدة يخلصنا من الرتابة و الملل.

و أحد وسائل خوض المغامرات الجديدة (اللعب) و نجد شركات مثل جوجل و آبل تخلق بيئة تشجع على تجارب اللعب والتي تثمر في تنمية ملكات الإبداع لدي العاملين. و القيادات العليا في هذه الشركات تعلم جيداً أن خلق بيئات مريحة ممزوجة باللعب مثل تلك تتيح للعقول أدوات فعالة لتعزيز و تقوية القدرات الذهنية.

إن اللعب الهادف ليس عملية اعتباطية دون أهداف و فوائد و لكن يعتبر أحد وسائل التنفيس و التنمية العقلية و الإدراكية خاصة لدى الأطفال فمن خلاله تتم محاولة اكتشاف الذات و العالم . إن اللعب هو العمل الصعب المثمر.

و من المغامرات الجديدة قراءة كتب تحمل موضوعات غير مألوفة لخلفيتك الثقافية، تعلم لغة جديدة أو أداة جديدة

استخدام أجهزة تقنية حديثة، ممارسة الرياضة و التأمل، حل الألغاز، تعلم هوايات جديدة، زيارة متاحف و أثار و التعرف على تاريخ البشرية, و هناك العديد من الممارسات التي تعزز لياقتك الذهنية.

٣.اسعَ للإبداع و الابتكار

الخيال أهم من المعلومات و ينظر إليه كالجناح الذي يحلق به العقل في سماء الإبداع و الابتكار, و القدرة على الابتكار مثل العضلة، إن لم تستخدمها بشكل مستمر سوف تضعف. و الإنسان دوماً في حاجة للسعي الحثيث لابتكار وسائل جديدة لممارسة الأشياء و تقديم حلول ابداعية لمواجهة المشكلات المتجددة، و في عالم سريع التغيير كهذا تزداد الحاجة للإبداع و الابتكار لمواجهة تحدياته التي لم يعاصر مثلها البشر من قبل.

إن الإبداع يفتح مسارات جديدة للعمليات العقلية و كلما كان الذهن أكثر مرونة كان أكثر قدرة على الإبداع و الابتكار و التجديد.

في خلال رحلة السعي نحو الابداع و الابتكار يمتلك الساعي العناصر التي تؤهل عقله ليصبح أكثر لياقة فصاحب الذهن المتحجر لا يستطيع أن ينتج أفكار جديدة مطورة.

٤.إعادة رسم الخارطة الذهنية

إن وجود تحديات صعبة أمام العقل تستفزه لإطلاق قدراته و تفعيل امكاناته المهملة و إن العقل الكسول الذي لم يواجه تحدي حقيقي يصيبه الخمول و تتعطل قدراته دون أدنى استغلال.

صاحب اللياقة الذهنية يقف مواقف ايجابية أمام الأزمات و ذلك لقدرته على رؤية الفرص خلف المحن العاصفة.

إن إعـادة رسـم الخارطـة الذهنيـة تعنـي اسـتخدام تقنيـات لإدراك الأفـكار التـي كونـت لديـك مفهـوم سـلبي و صنعـت لـك مزاجـاً لا ترغـب فيـه، ثـم تسـعى لإعـادة الصياغـة المعرفيـة و الإدراكيـة للموقـف و الأفـكار التـي انتابتـك جـراء حـدوث هـذا الموقـف.
إن المـرن ذهنيـاً لديـه القـدرة التامـة عـلى التحكـم في المفاهيـم التـي يتبناهـا و يصيغهـا بطريقـة صائبـة تتوافـق مـع الحقائـق و المصالـح المناسـبة، و يأخـذ بزمـام التحكـم الكامـل عـلى مقاليـد الإدراك لديـه حتـى لا يقـع فريسـة للوهـم أو الفهـم المغلـوط للأشـياء مـن حولـه. فمتـى مـا وجـد حـدث سـلبي يتسـبب بتشـكيل قناعـات و مفاهيـم خاطئـة يسـارع لإعـادة رسـم الخارطـة الإدراكيـة لهـذا الموقـف ليتصـوره بشـكل موضوعـي دون تضخيـم و عـدم انهزاميـة للسـلبية التـي تتناثـر مـن الموقـف.
هـذه العنـاصر الأربعـة تشـكل العمـود الفقـري للياقـة الذهنيـة التـي تؤهـل صاحبهـا ليكـون متعلـم متميـز .

ثانياً الخرائط الذهنية

أداة فعالـة تسـاعدك في تحسـين قدراتـك التعليميـة، تطـور مـن مهاراتـك في الحصـول عـلى المعلومـات و تخزينهـا و تعـزز أيضـاً مـن القـدرات الذهنيـة الأخـرى. تمكنـك هـذه التقنيـة مـن فهـم تراكيـب المواضيـع المعقـدة و ربـط المعلومـات المختلفـة لتكـون في النهايـة جملـة تامـة، و تسـاعدك عـلى ترتيـب الحقائـق وفـق سلسـلة منهجيـة تُفـضي لتكويـن صـورة نهائيـة متكاملـة.

و يمكن أن نلخص فائدة استخدام الخريطة الذهنية على الجوانب التالية:

١.العصف الذهني (الفردي و الجماعي).

٢.تلخيص المعلومات و حفظها.

٣.جمع المعلومات من مصادر البحث المختلفة.

٤.تفكيك المشكلات المعقدة.

٥.عرض المعلومات بطريقة بسيطة و منهجية.

خطوات رسم الخريطة الذهنية:

١.اكتب عنوان الموضوع المستهدف للبحث في قلب الصفحة و أحطه برسم دائرة.

٢.أرسم خطوط متفرعة عن هذه الدائرة (الموضوع الرئيسي) و اكتب بمحاذاة هذه الخطوط العناوين المتفرعة من الموضوع الرئيسي (العناوين و الأفكار المتصلة به).

٣.ارسم خطوط متفرعة من العناوين المتصلة بالفكرة الرئيسية و اكتب بمحاذاتها كل الأفكار المتصلة بها.

٤.ارسم خطوط كالجذور بأطراف آخر الخطوط لتدون عليها أفكارك الشخصية التي ترى أنها متصلة بالموضوع الرئيسي.

نصائح تسهل عملية رسم الخرائط الذهنية:

١.استخدم عبارات مختصرة و شاملة.

٢.اكتب الكلمات بطريقة واضحة و أنيقة لتسهل عليك عملية القراءة و التنظيم.

٣.استخدم الألوان للتفريق بين الأفكار المختلفة.

٤.استخدم الرموز و الصور لتساعدك على عملية تذكر المعلومات و الأفكار بسهولة.

ثالثاً المهارات الذهنية

المهارات الذهنية هي الأدوات الأساسية التي يستخدمها العقل للتفكير، القراءة، التعلم، التذكر، الإدراك، الفهم و الاهتمام. هذه العمليات تتم ضمن سلسلة عمليات متصلة بالعملية الذهنية المعرفية التي نستخدمها بشكل يومي في حياتنا.

تلعب هذه المهارات دور رئيسي في رفع جاهزية و قابلية الانسان على التعلم و الكسب المعرفي فهي كالأدوات الفعالة التي نستخدمها لجني ثمار التعليم و كلما كانت قوية زادت فاعليتنا و كفاءتنا في التحصيل العلمي و المعرفي.

و دعونا نتحدث عن أهم هذه المهارات:

التركيز و الاهتمام

القدرة على تركيز الاهتمام في قضية منفصلة و الاستغراق فيها لبرهة من الزمن دون انقطاع.

عقولنا لديها قوة معالجة محدودة لذلك من العسير جداً علينا التدقيق في العديد من الأمور و تسليط اهتمامنا على أكثر من شيء في وقت واحد و هذا السبب الرئيس للتشتت الذي يصيبنا. و لمواجهة التشتت يعهد العقل إلى ترتيب المعلومات و تصنيفها لتحقيق امكانية استيعابها و الانسان يبذل جهد مضاعف للتركيز في حالة عدم تجاوب العقل لرغبته في التركيز و غالباً نسعى للتركيز على الأشياء التي لها صدى مع توقعاتنا و همومنا. إن أحد أهم أسرار التفوق لدى الشباب هو التركيز على ما يريد و الاهتمام بماله تأثير ايجابي على حياته و وجوده، و نقصد بالتركيز هو تسليط الاهتمام و التفكير بشيء واحد مع منع موارد التشتت.

نحـن لا نشـعر بمـرور الوقـت و نكـرر مقولـة (الزمـن يمـشي سريعـاً) و ذلـك لأننـا لم نحقـق فيـه أي إنجـازات تُذكـر و لم نعمـل فيـه أعمال ذو أهميـة و التشـتت هـو سر تقاعسـنا و فشـلنا هـذا، إن الزحمـة و التخمـة الملازمـة لطبيعـة هـذا العـصر الـذي نعيشـه عـسر عـلى الانسـان عمليـة التركيـز و توحيـد الاهتـمام عـلى الأمـور المهمـة و المجديـة و أصبـح تركيـز الانسـان و جهـده الذهنـي منـصرف صـوب أمـور تافهـة لا تصلـح دنيـا و أخـرة البـشر.

إن اهتـمام الشـباب في فـترة نموهـم عـلى أمـور تافهـة بـل قـد تكـون مـضرة هـو أحـد أهـم عوامـل الفشـل الـذي يصيبهـم في عمرهـم القـادم، و اهتمامهـم أيضـاً بأشـياء بدافـع المتعـة أو الشـهوة أو التسـلية أيضـاً سـبب مـن أسـباب العطالـة و البطالـة التي سـتصيبهم في مسـتقبلهم. لـذا أوجـه نصيحتـي للشـاب الـذي يريـد أن يصنـع له ميـزة تنافسـية شـخصية و يتميـز بالعلـم النافـع أن يسـلط تركيـزه و اهتمامـه في مقتبـل عمـره عـلى الأمـور التـي لـه تأثـير فيهـا مثـل (الرياضـة، التـدرب، المعرفـة، الهوايـات المثمـرة، التعلـم، الكتابـة والتقنيـة) و عـدم اسـتهلاك وقتـه و جهـده و تركيـزه عـلى أمـور تافهـة مثـل قصـة الشـعر أو اقامـة علاقـة عاطفيـة أو مـن الأمـور التـي تسـتهلك حيـاة الشـباب و تفنيهـا.

لمـاذا في بعـض المواقـف يختلـف توقعـات انسـان عـن آخـر البعـض يـرى الايجابيـات بينـما الآخـر يـرى السـلبيات؟. بعـض الدراسـات حاولـت أن تجيـب عـلى هـذا التسـاؤل و أشـارت إلى أنـه إذا كانـت لديـك انطباعـات سـلبية مسـبقة عـن شـخص أو حـدث مـا فإنـك لـن تسـتطيع علـة ملاحظـة الجوانـب الإيجابيـة، و أنـك إذا بـدأت مـشروع أو مهمـة و أنـت بمـزاج سيء فإنـك رغـماً عنـك سـوف

تركز على المشكلات و لن ترى الحلول.

من الممكن أن نكون أكثر فطنة باختيار ما يستحق اهتمامنا و ذلك بأن نقرر بوعي ما المهم بالنسبة لنا في هذا اليوم - في هذا الحدث - من هذه المهمة.

يجب أن نتحلى بروح المبادرة و نقرر ما يجب علينا ملاحظته و حفظه، ممكن جداً أن نرى الواقع الصحيح الذي نريد أن نراه و يمكننا أيضاً أن نغير تجاربنا من خلال التحكم بتركيزنا و اهتمامنا .

كيف يمكن ذلك ! من خلال هذه النقاط:

١.اختبر اهتماماتك:

تجرد العقل من الخبرات السابقة و التوقعات يعطي الفرصة لرؤية الأشياء كما هي دون تصورات اضافية، اسأل نفسك ما يشغل عقلك الآن؟ ما هي توقعاتك حول ظروف العمل و الأشخاص الذين تعمل معهم؟

حاول أن تتجرد من التوقعات بشكل مؤقت لتختبر حقيقة و أهمية ما تهمتم به.

٢.ضع قائمة بالاهتمامات الحالية:

حدد ما يشغل عقلك الآن و يسيطر على اهتمامك من معلومات و هموم و أحداث و رتبه على حسب أهميته (المهم و غير المهم).

٣.اختر التركيز المهم و الايجابي:

حدد الأشياء المهمة و التي لها أثر ايجابي على حياتك و قرر التركيز عليها و الاهتمام بها.

٤.وجه اهتماماتك:

اختر الأمور التي سوف تسلط عليها اهتمامك و لا تجعل ذهنك مشتت بين توجيهات اللحظة الراهنة و تأثير الآخرين.

٥.تدريب التركيز

حدد أهداف واضحة لما تريد تحقيقه و من ثم اختر مهمة واحدة و حدد لها وقت محدد لإنجازها و اضبط المؤقت لمدة انجاز تتناسب مع طبيعة المهمة و من ثم انهمك في المهمة و لا تقطع تركيزك قبل أن تنهي المهمة و أود هنا ذكر تجربة فريدة لنائب المدير التنفيذي لشركة ثري إم بيث كوموستك :

(طريقتي في حفظ تركيزي هو في وضع هدف لمدة ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة في التركيز على التأليف أو انجاز مشروع عمل و عند الانتهاء اكافئ نفسي عند الانتهاء و الالتزام بالمهمة دون انقطاع، المكافأة عبارة عن شيء بسيط جداً، اتمشى قليلاً، قراءة شيء ممتع، أو التواصل مع شخص أوده).

٦.توازن في تركيزك :

هناك ثلاثة أنواع من التركيز و كل شاب مطالب بأن يتوازن بالتعامل معها و هي: التركيز على النفس - التركيز على الآخرين - التركيز على العالم الواسع.

يجب مراعاة التوازن في ثالوث الوعي المهم لأن الفشل في التركيز على النفس يتركك دون دفة توجه مسيرتك، و عدم التركيز على الآخرين يجعل منك انسان غير ناضج، و الفشل في التركيز على العالم الخارجي يصيبك بالعمى فلا تدرك ماذا يحدث من حولك.

كيف تسوق مهاراتك

في العالم الجديد من يديرون المقابلات الوظيفية أصبحوا قادرين على تقييم مهاراتك و قدراتك بدقة متناهية , لذا غدت وسائل الخداع و البهرج الكاذب مكشوفة , و في المقابل فإن المواهب الحقيقية صعب اكتشافها كما هو صعب اظهارها خاصة و ان هناك دراسات كثيرة أكدت أن هناك تطابق لا يصل لأكثر من ٤٪ بين توقعات المقابلات و درجات تقييم الاداء الفعلي .

اللغط الذي يحدث في موضوع تقييم المهارات و المواهب سببه غالباً أنه يتضح فيما بعد أن كثير من المواهب و القدرات التي تصورها القائمون على التقييم تكون مزيفة , خاصة عندما يكون مدّعي الموهبة متوهم بامتلاكه لها , و من خدعته نفسه سهل عليه خداع غيره بقصد و دون قصد .

و مما يثير الدهشة أن النرجسيين و المغرورين هم أكثر الناس تفوقاً في المقابلات الوظيفية - هكذا أكدت الدراسات .

و إليك بعض الإرشادات التي تساعدك على إبراز مواهبك و مهاراتك دون أن يراك الآخرين كمغرور :

أولاً : أوجز سرد خبراتك و تجاربك الملائمة

المهم لدى الآخرين هو تأكدهم أنك قد قمت بتأدية مهام مماثلة لمهام الوظيفة أو المشروع الذي تسوق نفسك له , و هنا عليك أن توجز حديثك فنحن نعيش بعصر الاهتمام فيه قصير الامتداد و التركيز مشتت . و حاول أن تتجنب سرد التجارب و الخبرات غير ذات الصلة .

ثانياً : تحدث عن شغفك أكثر من حديثك عن قدراتك

لأسـباب عديـدة يجـب عليـك التحـدث بحماسـة عـن اهتماماتـك و شـغفك و لكـن ليـس عـن مهاراتـك و قدراتـك بنفـس المقـدار .

تخيـل لـو وصفـت نفسـك بأنـك (أذكى إنسـان في العـالم) الجملـة هـذه كفيلـة بإثبـات غبائـك , و قـس عـلى ذلـك بقيـة الجمـل التـي يطـري بهـا الأغبيـاء عـن ذواتهـم . لـذا لا يسـتحب أن تدعـي بأنـك (موظـف ممتـاز) أو (قائـد محنـك) فالتجـارب أثبتـت أن النـاس يسـخرون مـن الذيـن يمتدحـون أنفسـهم . حـاول أن تذكـر مواقـف تُثبـت امتـلاكك للقـدرات التـي تريـد التسـويق لهـا .

ثالثاً : ركز على امكاناتك و قدراتك :

في حكمنـا عـلى الأشـخاص دائمـاً نلجـأ إلى التفتيـش عـن ماضيهـم لنتنبأ بمسـتقبلهم , فحـاول أثنـاء حديثـك أن تشـير إلى ذكـر إنجـازات كان لقدراتـك و مواهبـك دور كبـير في تحقيقهـا (و لكـن بإيجـاز و دون مبالغـة).

و في حـال أن أردت أن تتحـدث عـن قدراتـك افتـح نقـاش حـول ثلاثـة أمـور :

قدرتك على التعلم , دوافعك و مهاراتك الانسانية .

لا تقـل أنـا سريـع التعلـم و لكـن اذكـر شـواهد تـدل عـلى امتـلاكك لهـذه القـدرات .

كثـير مـن الاثباتـات أوضحـت رغبـة أربـاب العمـل بتوظيـف الأشـخاص سريعـي التعلـم , ذو دوافـع نبيلـة و يمتلكـون مهـارات انسـانية

رابعاً : اسرد قصص حقيقية

اصبح للقصة في الوقت الراهن تأثير شديد في اقناع الناس و ملامسة عواطفهم , و في أثناء تسويقك لذاتك و حديثك عن نفسك يحبذ جداً أن تذكر قصص قصيرة تظهر بها مكامن قوتك و نقاط تفوقك و لكن احرص على توفر ثلاثة عوامل في القصة التي تحكيها :

المصداقية , البساطة و الإيجاز .

خامساً : اصنع لك جيش من المؤيدين

للأسف أن سمعتك تُصنع من خلال حديث الناس عنك , لهذا وجب عليك أن تعلم أن جزء كبير من انطباع و حكم الآخرين عليك يصنعه حديث الناس عنك .

و لذلك كان الكلام المناسب إذا قيل من الشخص المناسب في الوقت المناسب يصيب الغايات أكثر من الوسائل الأخرى .

فأصبح لزاماً أن تُشكل لك شبكة من الداعمين و الأنصار ليساعدوك في تحقيق غاياتك بأقل قدر من التكلفة و الجهد .

و دوماً سمعتك لها جانب مظلم و جانب مشرق , فاجعل الداعمين يطلعون على الجانب المشرق منها و ستجد الفرص تغزوك خاصة إذا كان الجانب المظلم من سمعتك متواري عن العيان .

و في الختام تأكد أنك لن تستطيع أن تسوق قدرات و مهارات و تنسبها لذاتك و في الحقيقة أنت لا تمتلكها .

حول الضغوط اليومية إلى فرص للنمو و الإنتاجية؟

نحن نعيش في عالم القلق المستمر، و التغيير، و الشك و عدم اليقين لذلك علينا أن نعتاد و نتأقلم, و طالما أنت في الحياة فتوقع دوماً الوقوع تحت وطأة الضغوطات و مواجهة الصعوبات.

و الضغوطات قد تكون جيدة أو سيئة و يحدد ذلك طريقة استخدامنا لها و استجابتنا. و من ذلك نستطيع تعريف الضغوط بأنها: ظروف يشعر بها الإنسان أنها فوق قدراته و موارده الشخصية و يفقد معها القدرة على التحكم بما يجري له .

و في النقاط التالية تعلم كيف تحول الضغوطات إلى فرص :

١.تعرف على أسباب قلقك أولاً: يجب أن نتعامل مع القلق كمؤشر للاهتمام ودافع للعمل. و غالباً نحن نقلق إزاء الأشياء التي هي مهمة بالنسبة لنا، فلنسعى لتحويل قلقنا إلى اهتمام يدفعنا للعمل.

٢.أعد صياغة مفهومك للضغوطات: يجب عليك أن تعلم أن عقلك يعمل بشكل أفضل في الظروف الهادئة و الطبيعية و أن التوتر و السلبية أكبر أعداء التفكير السليم. إذا باشرت التفكير بمشروع أو مهمة و أنت متوتر فإنك لن ترى سوى المشكلات و الصعوبات، و العكس صحيح. يجب على الأشخاص الذين يتعرضون بشكل مستمر للضغوطات أن يتعاملوا معها بمنظور التحدي و ليس التهديد، هذا التحول في المنظور سيجعل من وجود الضغوطات دافع جيد للتطور و الفاعلية.

٣.التركيـز عـلى دوائـر التأثـير: علينـا دومـاً أن نفـرق بـين الأمـور التـي نسـتطيع نتحكـم بهـا و بـين الأمـور التـي لا نسـتطيع. كثـير مـن النـاس يهـدرون طاقتهـم و وقتهـم بالقلـق عـلى أشـياء هـم لا يملكـون تغييرهـا. احـضر ورقتـين و اكتـب في الورقـة الأولى الاشـياء التـي تقلـق منهـا و تسـتطيع التحكـم فيهـا و اكتـب في الثانيـة الأشـياء المقلقـة لـك و لكنـك لا تملـك أي تحكـم فيهـا، مـا عليـك فعلـه الآن هـو تمزيـق الثانيـة و الاحتفـاظ بـالأولى هـذا سـيعطيك دفعـة قويـة للمـضي نحـو أهدافـك.

٤.الألفـة تهـون التوتـر: وجـود صديـق أو داعـم تفضفـض لـه و تشـاركه همومـك عامـل مسـاعد مهـم لتخفيـف حـدة الضغـوط عـلى نفسـك، لا يشـقى قلـب يجـد قلبـا يخفـق مـع قلبـه فكيـف إذا وجـد مئـات القلـوب؟.

٥.اكتسـب خـبرة في التعامـل مـع الضغـوط: الضغوطـات يقـل وقعهـا عـلى الأشـخاص الـذي مـروا بتجـارب سـابقة معهـا و تمكنـوا مـن ادارتهـا بحنكـة و ذكاء، إن المسـألة لا تتعلـق بالهرمونـات بقـدر تعلقهـا بالخـبرة و تغيـير المنظـور. و إذا عشـت تجـارب رخـوة و لم تواجـه في حياتـك تحـدي حقيقـي و ظـروف تحمـل في طياتهـا الضغوطـات الشـديدة حـاول أن تضـع نفسـك عمـداً في مواقـف صعبـة و محرجـة و مختلفـة لتؤهـل ذاتـك لمواجهـة التحديـات الحقيقـة بـكل حنكـة.

٦. ركز على المهمة أكثر من تركيزك على مشاعرك.

٧.لا تقـضي وقـت طويـل مـع الأشـخاص السـلبيين فرفقتهـم تجلـب القلـق و الضغوطـات الغـير ضروريـة.

إن الضغـوط تعتـبر حافـز و دافعيـة لبـذل جهـود أكـثر للتأقلـم مـع الأوضـاع الجديـدة و مواجهـة التحديـات و لرفـع مسـتوى الانتاجيـة. إن النفـوس التـي لا تتحمـل الضغـوط و تخافهـا لا تنمـو و لا تطـور مـن قدراتهـا.

اجعل وجودك ظاهراً

لتكون ظاهراً لعيان الناس من حولك و وجودك ملموس عليك أن تثق بنفسك أولاً .

الثقة بالنفس تعني الهدوء تعني المشاعر الايجابية تعني الأداء الأفضل.

اليقين بأنك قادر على عمل شيء بشكل جيد.

عدم الشعور بالأمان ذاتياً يعصف بالإنسان و يفتك بثقته بنفسه فيبدو مهزوزاً مهتزاً، و قبل كل شيء على الانسان أن يتخلص من ظنونه الخائبة عن ذاته.

الثقة بالنفس هي ايمان المرء بقدراته و معتقداته و قيمه.

الثقة بالنفس كنز شخصي ثمين لأنها تشكل البوابة الرئيسية لخوض التجارب العظيمة.

الثقة بالنفس تحفز المرء على خوض مضمار الصعوبات و المخاطر لتحقيق مكاسب و نتائج مذهلة.

وضعف الثقة بالنفس سبب لكثير من الإخفاقات و كم من فرص تضيع على إنسان لا يمتلك ثقة في أداءه.

الثقة بالنفس هي ثمرة الإنجازات التي حققتها في حياتك.

خطوات ميسرة لبناء الثقة بالنفس:

١. الإعداد و التهيئة :

لقد صدق من قال أن الممارسة و العمل الجاد رديف الموهبة و كان من اللازم أن نؤكد على أن العمل الدؤوب أيضاً يساهم مساهمة بارزة في بناء الثقة بالنفس.

معظم الناس تترك الإنجاز لظنها بأنها غير مؤهلة لأداء مهام التفوق و لظنها بأن الجهد غير مجدي.
فيموت وجودهم رغم بقاءهم أحياء ... و ذلك لأنهم بلا إنجاز و لا رغبة في بذل مساعي فيه.

٢. ابتكر طريقتك الخاصة في الحياة

الواثق بنفسه يدرك مواطن القصور و يعرف تماماً متى يحتاج للمساعدة فيطلب. إن الواثق بنفسه يركز على العطاء الذي يثري المجتمع و حياة الناس و لا ينتظر جزاءً على الاضافات التي يتركها. فالثمرة الأهم تتمثل بتقديرك لذاتك عند استشعار القيمة المضافة لوجودك،
من الجيد حتى تنجز و تنمي ثقتك بنفسك أن تحول تركيزك مما تستطيع فعله و ما لا تستطيع فعله إلى التركيز على الإضافة التي ممكن أن تقدمها للعالم الذي تعيش فيه.

٣. لا تتردد بطلب رأي من يهمه أمرك

إن الأنقياء هم الجمال المتبقي لنا في الحياة و مساعدتهم تساهم في بناء ذواتنا، جميل أن تسأل المخلصين لك عن ما يرونه فيك لكن تأكد أنك تحتاج تأكيدات على عيوبك لتتخلص منها أو تعالجها و لست تبحث عن ثناء مبطن.

٤. خض مخاطر المجهول الذي تخشاه

أن تعمل وفقاً لنقاط قوتك هو تكتيك جيد إذا كان ذلك لن يمنعك من خوض مضامير مغامرات غير مألوفة لك، معظم الناس لا يعلمون حقيقة قدراتهم و ما يستطيعون فعله حتى يخضعون لاختبارات حقيقية و تحرق التجارب ترسبات الخمول.
و كثير من الأشياء تظن أنك غير قادر على إتمامها و التجارب

تبرهن تلك الحقيقة أو تنفيها.

٥. اعتنِ بنفسك

للآسف الناس تُقيمك و تحكم عليك ليس من خلال مضمونك و لكن من خلال:

ما يسمعوه عنك.

مظهرك و طريقة كلامك.

مدى ما تظهر من ثقة بالنفس عندما تمشي او تتحدث.

ردود أفعالك في المواقف المتنوعة.

و الثلاثين ثانية الأولى في أي لقاء يكون لها أثر بالغ في تقييمنا للأشخاص الذين نقابلهم.

لذلك يجب عليك أن تعتني بمظهرك جيداً و أكد بعض الباحثين أن أول شيء نفعله حين نلقى الآخرين هو النظر إلى ملابسهم. و ينصحونك بأن تلبس أفضل ٢٥ ٪ من الذين هم حولك.

٦. تحكم بطريقة حديثك

تحدث بطريقة مفهومة تناسب عقول المستمعين(خذ الناس على قدر عقولهم) و تنقى الكلمات التي تتلاءم مع الأوضاع التي أنت فيها.

اختر الكلمات المحكمة و المختصرة و تجنب الإسهاب.

إذا أردت أن تبدو ذكياً استخدم كلمات سهلة، استخدام الكلمات الصعبة و الغريبة يحقق نتائج مخلة و مخزية.

يستحق الإعجاب الإنسان الذي يستطيع أن يضغط أفكار كبيرة و معقدة و معاني جليلة و عظيمة بكلمات قليلة و سهلة و بسيطة.

٧. تمرن تحت الضغوط

يتحسـن أداء النـاس الذيـن يخضعـون لتدريبـات شـاقة و صعبـة، ضع نفسـك تحـت وطـأة التدريبـات المنهكـة فذلك سـوف يسـاعدك عـلى الترقـي و بالتـالي يرتفـع احساسـك بالثقـة بالنفـس.

في النهايـة فـإن الثقـة بالنفـس مجـرد شـعور يحملـه المـرء عـن نفسـه و السـيطرة عـلى الأفـكار مفتـاح السـيطرة عـن مشـاعرك و أهـم نصيحـة أقدمهـا لـك ... تحـدث عـن نفسـك مـع نفسـك بشـكل لائـق.

حسن التعامل مع الظروف الصعبة

الحياة رحلة تحمل في طياتها العديد من المتغيرات و من هذه المتغيرات وجود الظروف الغامضة و التي غالباً ما نفقد معها القدرة على التصرف و الشعور بالتحكم و السيطرة و تتخبط عندها ردود أفعالنا فنجاوز الصواب و نجانب السداد.

ودوماً نواجه الظروف هذه بمعلومات ناقصة و أدوات قاصرة و تحدث مفاجئات و أمور غير متوقعة فنقف عاجزين لا ندري ماذا يمكننا فعله و نسلم أنفسنا لانتظار حدوث شيء يغير جهلنا بماهية الغموض.

و علمتني الحياة أن الظروف الغامضة الصعبة تصقل المهارات النفسية لصاحبها و ترفع من مستوى ابداعه بشرط ان يتجاوب معها بالطريقة الصحيحة و السليمة.

وجزء من الحل في التعامل مع الظروف الغامضة هو التنبؤ بحدوثها، و لكن كيف يتسنى لنا ذلك و نحن لا نعلم الغيب.

و كيف لنا أن نستعد لشيء لا نعرفه؟

أي لحظة تمر بحياتك على غير مسارها الطبيعي .

الأصل في الانسان العافية ... فلو مرض فهو يمر بظروف صعبة .

الأصل في الانسان الاكتفاء المالي ... فلو احتاج موارد قوته اليومي فهنا هو يمر بظروف سيئة .

الأصل بالعلاقات الود و الاحترام .. فلو خضت تجربة صراع و كراهية فهنا أنت تمر بتحدي .

الأصل بالوجود السعادة .. فلو اصابك حزن شديد فأنت هنا تمر بظروف سيئة.

و لـو كان لديـك هـدف و سـعيت لتحققـه و ظهـرت لـك معوقـات فأنـت هنـا تواجـه صعوبـات.
أو عندمـا ت ترغـب بـشيء و لـكي تحققـه تفـرض عليـك الحيـاة التنـازل عـن شيء عزيـز عليـك ... و هـذا تحـدي أيضـاً .
أو أن توضـع بـين خياريـن لا ثالـث لهـما و كل خيـار أسـوأ مـن الآخـر و لابـد انـك تختـار.... و هـذا مـن اسـوء انـواع التحديات.
إليك بعض الارشادات في التعامل مع الظروف الغامضة:

أولاً: توقف قليلاً

إذا اضطرتـك متغـيرات الوقـت لاتخـاذ قـرار سريـع لمواجهـة التحديـات المفاجئـة فـكل مـا عليـك فعلـه هـو التـأني و التمهـل وعـدم ابـداء أي تـصرف تجـاه الأمـر الطـارئ فغالبـاً أن ردة الفعـل المسـتعجلة تكـون مضطربـة وغـير رشـيدة.
ان مواجهـة العواصـف لا يمنـع حدوثهـا ولكـن الانحنـاء قليـلاً لجعلها تمـر يمنـع حـدوث كـوارث و هـذا الانحنـاء ليـس هزيمـة و خضـوع و لكنـه حكمـة.

ثانياً: قيّم الخيارات الحقيقية التي بحوزتك

لحظـات الظـروف الصعبـة هـي لحظـات مـن فـوران العاطفـة و الشـعور السـلبي و غالبـاً مـا يصاحـب هـذا الفـوران تطـرف الشـعور بالعجـز، وغالبـاً مـا تخيـم غيمـة الاحبـاط عـلى الانسـان فتبـدو كل الحلـول المتاحـة مسـتحيلة، إن العـودة للعقـل و عـدم الانديـاح لمشـاعر الظـروف الصعبـة يفتـح أفـاق واسـعة مـن الحلـول و لا ننـسى دور الأمـل في تبديـد الظـلام. و كـم يقـال إذا أردت حـل مشـكلتك فأطرهـا في نطـاق ضيـق.

ثالثاً: تحرك بحذر و هدوء

بعـد أن تكـون حـددت الخيـارات المتاحـة لـك خـذ قـرار واعـي وتحـرك بخطـوات حـذرة و اختـبر الأرض الي ستضع عليهـا قدميـك قبـل أن تخطـو، و إذا لم تكـن الارض آمنـة فتوقـف و لا تتعجـل في المـضي, وإذا وجـدت الطريـق سـالك فامـضي دون تـردد.

عندمـا تخالـف الحيـاة اتجـاه سـيرك لا تبـذل جهـد مضاعـف في المدافعـة، توقـف قليـلاً, و سـوف تجـد زخـم الوقـت يخفـف مـن حدتـه, ثـم بهـدوء حـاول تغيـير الاتجـاه.

حسن التعامل مع الظروف الغامضة و الجديدة

يكتنف الغموض الحياة التي نعيشها اليوم و رغم الانفجار المعرفي الذي وفر أدوات علمية لاستشراف و قراءة المستقبل نجد أن الانسان يظل عاجزاً لإدراك ما تحمله الأيام في المستقبل القادم مهما خطط و رتب و استشرف، و دائماً تحدث مفاجئات تقلب الطاولة رأساً على عقب وتجعل من الخطط مجرد حبر منقوش على ورق بلا أي صلة مع الواقع الذي سار لمنحنى مغاير تماماً عن المطلوب. و القدر بيد الله.

فما الذي يمكنك فعله في حال اصبح الواقع غامضاً و المستقبل مجهول؟

بدلاً من القلق الذي يأكل جهدك و يضعف بصيرتك حاول أن تتبع الخطوات التالية :

١. ابحث عن المعنى الذي يؤطر حياتك و يجعل لها قيمة و تذكر أن لوجودك غاية كبرى أكبر من الوظيفة التي تعمل بها و أكبر من المال الذي تنتكس من أجله و أكبر من العلاقات التي تمنحها جل اهتمامك، إن لحياتك غاية أكبر من الموت وأسمى من كل تلك الأماني الرخيصة التي توقظ مضجعك، ابحث عن المعنى فخلف كل حياة عظيمة قضية تُلهب حماسة صاحبها و لا قيمة لأي مستقبل لم يُرسم من خلال ألوان هذا المعنى و ما دمت تعرف جيداً ماذا تريد و تمتلك إيماناً راسخاً فمن المؤكد أن كل الأحداث سوف تطوع لك درب الوصول لهذه الغاية.

٢. ارسم أهداف مرحلية جديدة متلائمة مع الغاية الكبرى في حياتك اسعى لتحقيقها بروح تنافسية شفافة عاشقة للتحدي

و لا تأبه للمثبطات.
٣. أحـط نفسـك بمجموعـة بـشر ايجابيـين تجمـع بينكـم علاقـة ود قائمـة عـلى التضامـن و التكافـل و التـآزر و التعـاون.
٤.حـاول أن تسـتمتع بالتحديـات الناتجـة عـن الغمـوض الـذي تكابـده في واقعـك و المجهـول الـذي تخشـاه مـن مسـتقبلك و حـاول ان تسـتمد مـن الصعوبـات مـوارد القـوة التـي تكتسـبها كلـما حاولـت وبذلـت جهـد أكـبر.
٥.ابحـث عـن الفـرص المختبئـة خلـف حُجـب الواقـع المبهـم، اكتشـاف الفـرص يُحفـز النفـس للمـضي بثقـة ، وغالبـاً الواقـع يحمـل الكثـير مـن الفـرص ولكـن لا نراهـا بسـبب الغمـوض الـذي يكتنفـه.
٦. اسـتمع لآراء الخـبراء و جـرب بحـذر و اسـتشر و لا تتهـور و احسـب حسـاب خطواتـك بتمعـن.
٧.مـن عـادة النـاس أنهـم في الحـالات الغامضـة يلجـؤون لتكويـن جماعـات يلتفـون حولهـا (شـللية) فحـاول أن لا تحسـب عـلى طـرف دون الآخـر و تعـاون مـع الجميـع.
٨. هنـاك أربعـة دوافـع رئيسـية تحـرك البـشر: الرغبـة بالإنجـاز (دافـع المنافسـة لتحقيـق أهـداف صعبـة) ،التقديـر (استشـعار أن يكـون محبوبـاً مـن الاخريـن) ، النفـوذ الشـخصي (القـدرة عـلى الاسـتحواذ عـلى احـترام الاخريـن) ،النفـوذ الاجتماعـي (الرغبـة في تمكـين الاخريـن و منحهـم الاحـترام الـذي يسـتحقونه). و متـى مـا فهمـت هـذه الدوافـع فإنـه لـن يصعـب عليـك التعامـل و التأثـير في البـشر المتسـمين بالغمـوض مـن حولـك و الـذي يشـكلون بأنفسـهم جـزء مـن غمـوض الواقـع الـذي تكابـده.

٩. تمسك بقيمك الفضلى التي تدور في فلكها كل حركاتك و لا تتخطاها و لا تتجاوزها و مهمها ضغطت عليك الظروف لتميل عنها اثبت و انحني امام العواصف لتستمر في تمحورك حول قيمك فهي أساس النجاة على المدى البعيد ، حتى و ان خسرت بعض المصالح في الوقت الراهن.

١٠. مع المنافسة الشديدة العب بأرضك و لا تنجر لملعب خصومك و ان اضطررت للمواجهة في أرض خصومك فلا تستخدم جميع أسلحتك مرة واحدة و حاول أن لا تخلق عداوات مع أحد و تعامل مع عدوك و كأنه وليٌّ حميم.

لا بد من الوقوع ببعض التيه و التخبط في الحالات شديدة الغموض و لكن لا بأس إن فقدت الرؤية فحاول أن تمتلك بصيرة حادة تكشف لك ما وراء الأشياء و كن دوماً بجانب عالم الغيب ليمدك بقبس من أنواره و يمدك بعلمه الواسع سبحانه. و لا تجعل الخوف من المجهول يصيبك بالشلل و العجز استعن بالله و توكل.

كيف تواجه أزماتك

للحياة وجهان و الأزمات تمثل الوجه الأول للحياة فلا حياة بلا مشاكل و الكثير من العظماء ولدوا من رحم الصعوبات و الأزمات , و التجارب أثبت أن الإنسان تساعده الشدائد على اكتشاف قدراته و إطلاق مهاراته .

و من منا لا يمر في مراحل حياته بالعديد من المعوقات التي تحول بينه و بين ما يريد و الناجح هو الذي يتفاعل بإيجابية مع الظروف الصعبة.

هناك ثلاثة استراتيجيات للتعامل مع الأزمات :

- استراتيجية التركيز على الحلول: السعي للتفتيش عن حلول مجدية . (عندما تكون الأزمة ضمن إطار سيطرتنا)
- استراتيجية التركيز على الإدراك : محاولة تغيير طريقة استجابتنا مع الأزمة و تخفيف وطأتها على نفوسنا من خلال تغيير طريقة إدراكنا لها (حينما تكون الأزمة أكبر من قدرتنا على تفكيكها)
- استراتيجية التركيز على المعنى : البحث عن المعنى (أو الهدية) الذي يتخفى في عمق الأزمة .

هناك مهدئات تهون من وقع الأزمات المستعصية على الحلول

و هناك علاجات تُزيل الأزمات تماماً من على واقعك .

و مشكلة الكثير من الناس أنهم يعيشون أزمات و لا يحسون بها

أو أنهم يعالجون ظاهرها و لا ينتبهون لأسبابها فلا تُعالج .

و غالباً ما تكون الأزمة عبارة عن مشاكل صغيرة كثيرة مهملة متراكمة .

و إليـك هـذه الخطـوات للتعامـل بفاعليـة و ايجابيـة مـع أزمـات حياتـك :

فكر بإيجابية:

و حـارب الأفـكار التشـاؤمية و المحبطـة مـن التغلغـل في دماغـك و قـد قيـل « إن مـن الشـقاء أن تسـتغرق في التفكـير بأسـباب شـقائك « ... و لا يخفـى عـلى أحـد مـدى خطـر الأفـكار السـلبية عـلى ثقـة الإنسـان بنفسـه و تقديـره و احترامـه لذاتـه و مـاذا تنتظـر مـن إنسـان منهـزم محبـط غـير الشـكاء و البـكاء و الخمـول و التذمـر.

ثق بنفسك:

الواثـق بنفسـه يؤمـن بقدرتـه عـلى تحقيـق مـا يحققـه أقرانـه مـن إنجـازات بـل أحيانـا يثـق بأنـه ممكـن أن ينجـز مـا اسـتحال عـلى الغـير , الثقـة بالنفـس تحفـز المـرء عـلى خـوض مضـمار الصعوبـات و المخاطـر لتحقيـق مكاسـب و نتائـج مذهلـة . و ضعـف الثقـة بالنفـس سـبب لكثـير مـن الإخفاقـات و كـم مـن فـرص تضيـع عـلى إنسـان لا يمتلـك ثقـة في أداءه.

اعمل الأشياء بطريقة مختلفة:

لا أظـن أن البـشر كانـوا في حاجـة شـديدة للإبـداع كمثـل وقتنـا هـذا, لقـد انتهـى زمـن الأشـياء العاديـة و حتـى تعيـش حيـاة جيـدة لا بـد أن تبـذل جهـد مضاعـف و تتفـوق عـلى مـن حولـك. تزايـدت حاجـة البـشر اليـوم للإبـداع بسـبب احتـداد المنافسـة عـلى التملـك و التمتـع بمرفهـات العـصر الحديـث و صـار التنافـس عـلى الحصـول عـلى المـال عـلى أشـده و المناصـب الوظيفيـة الجيـدة أصبحـت مـن نصيـب الشـباب الأجـود تعليـما و الأكفـأ مهـارة و الأكـثر تفوقـا.

و الشـخص العـادي لـن يجـد لـه مـكان إن لم يطـور مـن قدراتـه و إمكاناتـه و تذكـر أنـك لـن تسـتطيع حـل مشـكلاتك بنفـس العقليـة التـي أوجـدت تلـك المشـاكل.

أصلح علاقتك مع الله:

فإنـه مـا ابتـلاك إلا ليقربـك إليـه و يذكـرك بنفسـه. و اتـرك الذنـوب و أكـثر مـن الأعـمال الصالحـة و انفـق مـن خـير مـا عنـدك لتنـال خـير مـا عنـد اللـه.

و أخـيراً كـم كان للأزمـات مـن فضـل عـلى الإنسـان في تغيـيره إلى الأفضـل و إطـلاق طاقاتـه الكامنـة لإيجـاد الحلـول و التخلـص مـن منغصـات الحيـاة فـلا تيـأس.

كيف تتعامل مع خيبات الأمل

هنـاك شيء واحـد يمكـن التنبـؤ بـه في هـذه الحيـاة ، هـو أنـك ستصاب بخيبـة أمـل بطريقـة مـا. و قـد يحـدث لـك هـذا مبكـرا، والديـك يسـيئون التعامـل معـك، تُهـان مـن أسـاتذتك، صديـق يـتركك ، حبيـب أخصلـت لـه و خانـك، تُفصل مـن وظيفـة كنـت تعمـل فيهـا بإخـلاص لفـترة طويلـة.

و الحقيقـة أن الإنسـان الـذي لا يحمـل توقعـات كثـيرة قلـما يخيـب ظنـه. و ببسـاطة إذا لم تحمـل أي توقعـات مـن أي أحـد أو مـن أي شيء فلـن تصـاب بالخيبـة.

تصاب بالخيبة حينما تحمل توقعات مرتفعة.

طبيعـي عندمـا تتوقـع الأفضـل ثـم لا تحصـل إلا عـلى الـسيء .. تخيـب ظنونـك.

و كلـما كانـت ظنونـك كبـيرة زادت خيبتـك و يتجـاوب الدمـاغ مـع هـذه الخيبـات أحيانـاً بطريقـة غـير طبيعيـة و تصـاب باكتئـاب.

تحدث لخبطة في كيمياء الدماغ من هول الصدمة.

و يقـول العلـماء إنـك قـد تجـد صعوبـة في تجـاوز هـذه الخيبـة و اسـتعادة الأمـل في الحيـاة بسـبب أن دماغـك يمنعـك مـن ذلـك.

يصبـح المـرض عضـوي و يحتـاج لعـلاج.

و لكـن البقـاء في نطـاق الخيبـة و قوقعـة النفـس خيـار يـؤدي لدمار الذات.

هنا أنت تحتاج لتحليل الموقف بحكمة

الحـدث حـدث و انتهـى و أصبـح ماضيـاً و ليـس لـك قـدرة عـلى تغيـيره.

هناك حلول قد تفيد في تخلصك من تبعات الخيبة:

أولاً: تقبل حقيقة أن الخيبات تحدث لكل الناس في كل زمان

يجب أن تدرك أن حدوث خيبات شيء طبيعي فلا أحد على وجه هذه الأرض إلا و واجه خيبات في حياته حتى الشخص الذي تسبب بخيبتك و خذلك و خانك ... تعرض هو لذلك.

ثانياً: أكتب خيبتك على ورقة

الكتابة تخلصك قليلاً من التوتر و تجعلك أكثر قدرة على تحليل حقيقة ما جرى، فصل بورقة خاصة فيك الحادثة التي تسببت بخيبتك و صفها و حلل أسبابها و لخص اخطاءك التي ارتكبتها لغرض تفاديها و عدم تكرارها مستقبلاً ... ثم مزق الورقة. ستجد أنك كنت تبالغ كثيراً في تفكيرك بأسباب ما حدث لك و تندب حظك كثيراً على أشياء غير واقعية.

ثالثاً: تحدث لنفسك بإيجابية

غير حديثك مع ذاتك حول هذه الخيبة و تنقى كلمات ليس فيها مبالغة أو تنكيل و ندب حظ. فقد تقل لنفسك أنك (أهبل لهذا خانوك) أو أنك (غير مؤهل و لهذا فصلوك) أو أو .. فالأسباب قد لا تكون كذلك. بدل عن ذلك كن حازماً مع نفسك و قل (هذا حدث على كل حال و الحمد لله و لكن يجب أن أعرف ماذا يجب عليا أن أفعله) و قل أيضاً (مثل هذه الخيبات تحدث للجميع و ليس لي أنا فقط) (و هذه ليست نهاية العالم) و كلام من هذا.

رابعاً: أدر توقعاتك

التوقعات هي سبب جميع أوجاع القلب، نحن دوماً نصاب بالخيبة حينما يخالف الواقع توقعاتنا، و المشكلة بالتوقعات

المبالغ فيها و التي نتأمل منها مزايا غير واقعية.
و ما يشكل توقعاتنا هي رغائبنا الغير عاقلة.
و كثير من الأشياء التي نريدها و نبذل النفيس و الغالي في سبيلها راجين منها السعادة، و ما إن نحصل عليها إلا و خبنا لأننا ظننا منها السعادة و الهناء.
و توقع المثالية أحد أسباب أكبر الخيبات.
و عشق الذات و توقع الحسن و المليح لها من أسباب خيبات التوقع أيضاً.

خامساً: تأثير الخبرات

الطريقة التي نتعامل بها مع الخيبات يعتمد بشكل كبير على خبراتنا السابقة التي اكتسبناها من الحياة الأسرية أو الصداقات السابقة أو الإعلام .
الشخصية السلبية غالباً تكونت بسبب توارد الخيبات عليها في حياتها، فحرصاً على الذات يقرر صاحبنا التقوقع على ذاته و الانحسار و حصر نفسه على نمط حياتي محاط بالحرص الشديد و الخوف ليتجنب مخاطر الخيبات القادمة. و هنا يظلم صاحبنا نفسه و يعيش حياة خالية من الإنجاز و النجاح.
و من أغلق على نفسه الأبواب و حشر ذاته في أنموذج واحد يخسر الكثير من الميزات و الفضائل.
عليك أن تفتح نوافذك و آفاقك لما لا تعهد من معارف و أنماط و أن تحسن الاستماع و تتأنى في مواقفك مألوفاً لديك، فربما كذب بحق أو صدق بباطل.(سلمان العودة)

سادساً: أنماط التأقلم

تختلف ردود الأفعال من شخص إلى آخر تجاه الخيبات، هناك من ينجلط و هناك من يُجنّ، و هناك من يدخل في حالة صدمة و اكتئاب و بغض للحياة و الأحياء. و الطريقة المثلى في التعامل مع الخيبة هي التأقلم معها و استيعابها كأي حدث طبيعي في الحياة و توقع المزيد منها (لكن بعد التنبه للأخطاء) و هناك نوع فريد من البشر و هو الذي يتعلم من الخيبة و يصبح بعدها أفضل و تصبح الخيبة نقطة تحول في حياته إلى الأفضل و الأجمل .

إن أسوأ طريقة في التعامل مع الخيبات هو النكوص و توبيخ و جلد الذات و إيقاف الحياة و إلغاء جمالها بناءً على هذا الحدث السخيف.

لا يجب أن ترمي المشكلة على الداخل فتكره نفسك و لا على الخارج فتكره الناس ... و لكن قل لا بأس هذه هي الحياة.

سابعاً: لا تشخصن الخيبة

لا ترجع أسباب الخيبات كلها على نفسك و تقعد تجلد ذاتك و لا ترحمها، فمن خانك هو أساء لنفسه أولاً و خانك لأنه سيء و ليس لأنك تستحق الخيانة و كما قيل (لا تسأل الخائن لماذا خان و لكن اسأل الكريم كيف هان)، و الشركة التي استغنت عنك في وقت أنت تبذل فيه أكبر الجهود قذلك لأنها لا تستطيع تقدير المواهب و المخلصين.

حاول دائماً أن توجد ألف سبب للخيبة و قد تجد أن معظمها ليس متعلق بك.

وقـوع الخيبـات صحـي للإنسـان فهـي تعرفـه بحقيقـة الحيـاة الدنيـا التي يعيشــها.
لإدارة خيباتنـا نحتـاج إلى التفريـق بـين الحـالات التـي تقـع ضمـن نطـاق سـيطرتنا و الحـالات التـي تفـوق قدرتنـا عـلى التأثـير، كثـير مـن حـالات الخيبـة نحـن السـبب فيهـا، و متـى مـا تعلمنـا ذلـك تفادينـا الوقـوع فيهـا مجـدداً و لكـن مهـما كنـت حريصـاً و حكيـماً فـلا بـد أن تقـع.
و إن كانـت الخيبـة ليـس لـك يـد فيهـا فـردة فعلـك تجاهـا قـرار بيـدك إمـا أن تكـون درس تتعلـم منـه أو كارثـة تصيبـك في مقتـل.

و أختم حديثي بهذه الثلاث النصائح:
كلمـة عمـر الملهـم (لسـتُ بالخِـبّ و لا الخـبّ يخدعنـي) علمتنـي و التجـارب أكـدت أن عـليّ ألا أتجاهـل فراسـتي و لا أبـوح بهـا، و ألا أهمـل الاحتـمالات التـي تخطـر ببـالي، و لا أعتمدهـا، لئـلا أظلـم أو أُظلـم.
هكذا هم الناس، و لكن لا بأس!
د. سلمان العودة
إن أكـثر مـا ندمـت عليـه في حيـاتي هـي تلـك القـرارات التـي اتخذتها متجاهلـةً حـدسي. أو تلـك القـرارات التـي توقفـت عـن اتخاذهـا بسـبب وجـود بعـض الشـكوك.
إن الحدس قلما يخون فلا تتجاهله.
بيث كوموستك.
جميــل أن تتعلــم مــن دروس الحيــاة ألا تحتفــظ إلا بالذكريــات الجميلـة و أن تتعلـم العفويـة، و السـذاجة إن شـئت، في التعامـل

مـع الوجـوه، دون أن تكـون عرضـة للاسـتغفال أو الخـداع الـذي يوقعـك في مهـاوي الطريـق ..

د. سلمان العودة

كيف تنجح في وظيفتك الجديدة

مـن الخطـأ ان تظـن أنـك سـوف تتمكـن مـن النجـاح بالأوضـاع الجديـدة بنفـس الوسـائل التـي كنـت قـد نجحـت بهـا في الظـروف القديمـة.

الأوضـاع الجديـدة تزيـد مـن فـرص نجاحـك في الحيـاة وتخلصـك مـن ترسـبات الماضي العقيمـة فتتعلـم شيء جديـد في بيئـة مختلفـة مـع بـشر يحملـون ثقافـات وفكـر مختلـف عـن فكـرك. والتجـارب الجديـدة تحمـل في طياتهـا تعاليـم دسـمة وفـرص متجـددة فقـط لـو أحسـن الانسـان استثمار تواجـده فيهـا. ولا شيء يطـور مهـارات وقـدرات الإنسـان مثـل تعرضـه لضغوطـات ظـروف جديـدة فالتحـدي يسـتفز كل إمكانياتـه للعبـور الآمـن والتجـاوز الأنيـق. والتحاقـك بوظيفـة جديـدة يفجـر تحديـات جديـدة تتطلـب مواجهـة واسـتنفار.

فماذا تفعل لمواجهة تحديات الوظيفة الجديدة؟

١. تعـرف عـلى التوجـه المؤسـسي: فهـم بيئـة العمـل، الإدراك الشـامل لنشـاط الشركـة، المنتجـات، السياسـات، الإجـراءات، الهيـكل التنظيمـي والاسـتراتيجيات.

٢.مطابقـة التوقعـات: التعـرف بشـكل دقيـق عـلى التوقعـات المناطة بتواجـدك في الوظيفـة الجديـدة والسـعي في مطابقتها

٣.خريطـة أصحـاب المصالـح: يجـب أن يتـم تحديـد أصحـاب المصالح المبـاشرة مـع المنظمـة مـن مُـلاك، تنفيذيـن، مورديـن، مؤثريـن، صُنـاع قـرار، عمـلاء رئيسـين و أي طـرف تربطـه مصلحـة بالمؤسسـة و مـن ثـم العمـل عـلى بنـاء علاقـات قويـة معهـم.

٤.التكيف الثقافي: وضع الموظف الجديد يشابه عملية زراعة الأعضاء في جسم الانسان، إن لم يتكيف مع طبيعة الجسم (المنظمة) قد يتلقى هجمة من الجهاز المناعي للمؤسسة ويرفض وجوده.
الثقافة هي كيف يفكر، يتكلم و يتصرف الناس و تشمل القيم المشتركة والتطلعات التي يسعون إليها.

إن المهمة الصعبة للملتحق الجديد هي القدرة على التأقلم مع الأوضاع الغير مألوفة وركوب الموجة والاندماج مع روح الفريق ودائماً البدايات صعبة.

صناعة المستقبل المهني

لـكل انسـان دور في الحيـاة و المهنـة هـي الطريقـة أو المسـار الـذس نـؤدي فيـه هـذا الـدور.

يقـول اللـه في كتابـه (إن سـعيكم لشـتى) وكأنـه يقـول للنـاس إن عملكـم مختلـف.

و سـبحان اللـه لـكل انسـان في هـذه الحيـاة مسـعى يختلـف عـن مسـعى الآخـر , تجـد التاجـر و الخيـاط و المصـور و الريـاضي و مصففـة الشـعر و السـياسي ... مهـن كثـيرة و أدوار مختلفـة و ليـس كل انسـان مناسـب ليلعـب كل الأدوار.

و مقولـة انـك لـو اجتهـدت في مجـال مـا و وتدربـت فيـه و مارسـته أكـثر مـن عشريـن ألـف سـاعة بتوصـل فيـه للقمـة مقولـة غـير دقيقـة لأن التمكـن مـن أي مجـال يتطلـب توافـر شروط كثـيرة قـد تفقـد أنـت معظمهـا .. مثـل الميـول الشـخصي , نمـط الشـخصية ، القـدرات الذاتيـة و تفاصيـل أخـرى لا تعنينـي هنـا بقـدر مـا يعنيني أني أتحـدث عـن مكونـات صناعـة المسـتقبل المهنـي المـشرق.

كنـت مـرة أجـري مقابلـة وظيفيـة مـع عـدة مرشـحين و كان معي في لجنـة الاختيـار اثنـين مـن المـدراء المرموقين،وأحـد المتقدمـين في ختـام المقابلـة هجـم علينـا بسـؤال ذكي: ممكـن أعـرف كيـف وصلتـم لهـذا المسـتوى المهني؟

كانـت الإجابـات مختلفـة و انـا أجبتـه بمحـاور خمسـة و التـي سـتكون محـور حديثنـا هنـا.

مكونات صناعة المستقبل المهني:

١.المعرفـة: النجـاح في المهنـة أو الوظيفـة يتطلـب منـك امتـلاك معرفـة فنيـة في المجـال الـذي تشـتغل فيـه .. و في الحقيقـة بعـض الوظائـف مسـتحيل تشـغلها إلا بالحصـول عـلى اجـازة جامعيـة في المجـال مثـل الطـب و التمريـض و الهندسـة. و بعـض الوظائـف ممكـن تخـوض فيهـا مـع القليـل مـن المعرفـة لكـن كلـما زادت معرفتـك الفنيـة بمجالـك المهنـي زاد تمكنـك و تفوقـك.

و المعرفـة ممكـن تجنيهـا مـن خـلال الدراسـة الجامعيـة و الأكاديميـة , لـزوم المحـاضرات , الـدورات التدريبيـة , قـراءة الكتـب , المؤتمـرات , محـاورة جهابـذة التخصـص... و جيـد أن نعلـم أن العلـم يتضاعـف كل سـتة أشـهر فأنـت لـو مـا تقـرأ في مجالـك خـلال السـتة أشـهر بتكـون خـارج التخصـص , و نصيحـة العلـماء انـك تقـرأ في تخصصـك عـلى الأقـل كتابـين في الشـهر.

٢.الخـبرة: الحنكـة في تصريـف الأمـور . و بتوضيـح آخـر تجربـة وبَـصَر بالأمـور، حكمـة مُكتسـبَة مـن تجـارب الحيـاة وتقلُّبـات الدَّهـر.. أنـت لـو قـرأت عشريـن كتـاب في قيـادة الطائـرة لـن تسـتطيع قيادتهـا إذا لم تجـرب القيـادة في الواقـع ... و كلـما جربـت أكـثر اصبحـت أكـثر خـبرة ... في أمـور مـا تقـدر تفهمهـا إلا بعـد معايشـتها و تجريبهـا و ممارسـة وقائعهـا ... و الخـبرة شيء ثمـين نجنيـه مـن خـلال ممارسـتنا لتجـارب الحيـاة ... و لـو التجـارب غنيـة و ثريـة كانـت خبرتنـا كذلـك ... و لا تصدقـوا مـن يقـول أكـبر منـك بيـوم أعلـم منـك بسـنة ... خذوهـا منـي التـي عنـده خـبرات دسـمة أفهـم مـن الـلي عـاش العمـر الطويـل دون خـبرة .

و نصيحتـي لكـم حتـى تكتسـبوا خـبرات أكـثر أن لا تسـتمروا في منصـب واحـد أكـثر مـن ٥ سـنوات ...مـا يحصـل بعـد الخمـس سـنوات انكـم تكـرروا الخـبرات و يصبـح ادائكـم خدمـة فقـط دون أي خـبرة ...

٣.الميـول: ليـس كل انسـان صالـح لـكل مهنـة، و لـن تتمكـن مـن التميـز في مهنتـك إذا لم يكـن فيـك ميـول لهـا ... قـد تنجـح و لكـن لـن تبـدع ... و الميـول المهنـي سـتة أنـواع :

١. الميـول الواقعـي : الشـخصية الحازمـة التـي تميـل للتنفيـذ أكـثر مـن التنظـير , يحـب التنسـيق و العمـل المبـاشر لحـل المشـكلات قبـل التفكـير فيهـا , يميـل للرياضيـات و العمليـات الحسـابية .. يحـب العمـل مـع الأشـياء .

٢. الميـول النظـري : الشـخصية التـي تُفضـل التفكـير و التنظـير و التحقيـق اكـثر مـن التنفيـذ , لديـه القـدرة عـلى ترتيـب و تنظيـم و فهـم المعلومـات اكـثر مـن القـدرة عـلى الاقنـاع , يحـب التعامـل مـع المعلومـات .

٣. الميـول الفنـي : شـخصية مبدعـة , منفتحـة , حساسـة , مبتكـرة , عاطفيـة و مسـتقلة , لا تحـب القواعـد و الأنظمـة , تحـب المهـام التـي فيهـا انتـاج افـكار و اسـتخدام الخيـال , عنـده لمسـة جماليـة و ابداعيـة للمشـاريع , يحـب التعامـل مـع الأفـكار.

٤. الميـول الاجتماعـي : يلاقـي نفسـه بالتعليـم و مسـاعدة الآخريـن و انقـاذ المواقـف , عاطفـي جـداً , يحـب العمـل مـع الاخريـن و تكويـن علاقـات طيبـة و ناعمـة مـع الآخريـن.

٥. الميـول الريـادي : شـخصية قياديـة و لبقـة , يهمـه تكويـن سـمعة جيـدة و قـوة و نفـوذ و يشـغله جمـع المـال و ينحـاز للجاه ويسـعى

و يسعى للظهور و البروز , يعشق العمل مع البشر و المعرفة .
٦. الميـول التقليـدي : يحـب العمـل تحـت سـطوة القوانـين و الاجـراءات , يحـب الرتابـة و تلقـي التوجيهـات , لا يحـب العمـل الـلي يجعلـه يتفاعـل مـع البـشر , يسـتمتع بالعمـل مـع البيانـات الدقيقـة .

٤.المهـارات: القـدرة المكتسـبة عـلى اداء الأعـمال بإتقـان ... رابـع صفـة لازم يمتلكهـا الشـاب حتـى يتفـوق مهنيـاً .. أن يكـون لديـك مهـارات فنيـة و متنقلـة في مجالـك ... الفنيـة هـي التخصصيـة المرتبطـة بالمجـال كالمهـارات الهندسـية و البرمجيـة مثـلاً .. و المهارات المتنقلـة هـي المهـارات التـي يحتاجهـا الشـاب في أي وظيفـة كانـت مثـل المهـارات الاداريـة و التفـاوض و الاقنـاع و اتخـاذ القـرار ..

٥.الصفـات : صدقنـي عزيـزي الشـاب أنـت لـو امتلكـت المعرفـة و الخـبرة و الميـول و المهـارة و لكنـك افتقـرت لصفـات النزاهـة و المصداقيـة ... لـن تنجـح أبـداً .. فالنـاس لا تمنـح ثقتهـا لخائـن و لـو كان قـوي.

و في الختـام احـب أذكركـم ان المهنـة تأخـذ مـن عمركـم ثلـث اليـوم و ممكـن هـذا الوقـت يكـون مصـدر كبـير لسـعادتكم أو تعاسـتكم .
وفقكم الله.

المهارات السياسية

لـكل منظمـة لوائـح و سياسـات تنظـم سـير الأعـمال فيهـا و بجانـب ذلـك يوجـد أيضـاً مـا يسـمى بالثقافـة و هـي الأنظمـة الغـير مكتوبة و التـي ترسـم روح السـلوك لـدى العاملـين .

يُعـرف العلـماء الثقافـة بأنهـا : نسـيج الافتراضـات و القيـم و المعتقـدات و القواعـد و العـادات التـي تحـدد الطريقـة التـي نفعـل بهـا الأشـياء .

و داخـل كل شركـة تجـد الكثـير مـن الممارسـات السـيئة و التـي تتضمـن المشـاحنات و المنـاورات و التوريـط و الطعـن و الإفـك و الشـائعات التـي يثيرهـا بعـض الأشـخاص ضـد زملائهم لنفع أنفسـهم و تحقيـق مصالحهـم عـلى حسـاب الآخريـن أو عـلى حسـاب المنظمة و يسـوء الحـال حينـما يصـل الأمـر لإلحـاق الـضرر بالآخريـن .

و للتعامـل بفاعليـة مـع مثـل هـذه البيئـات ينصـح الخـبراء بتعلـم المهـارات التاليـة و التـي يطلقـون عليهـا (المهـارات السياسـية) :

١.الفطنـة الاجتماعيـة : القـدرة عـلى فهـم الواقـع و الأحـداث و السـلوك بسرعـة و دقـة .

٢.التأثير الشـخصي : القـدرة في التأثـير عـلى طرائـق تفكـير الآخريـن مـن خـلال ادراك تفضيلاتهـم و أجنداتهـم الخاصـة , و أيضـاً هـذه المهـارة تعنـي القـدرة عـلى أقلمـة رسـائلك اللفظيـة لتتناسـب مـع حالاتهـم و مآلاتهـم .

٣.مهـارة التشـبيك : القـدرة عـلى تشـكيل شـبكة علاقـات نافعـة و واسـعة مـع فئـات بشريـة مختلفـة داخـل و خـارج المنظمـة .

٤. ملامح الصدق : الناس يكتشفون سريعاً ممارسات النفاق و الكذب , و الثقة هي أساس بناء العلاقات الناجحة لذلك يجب أن تكون صادقاً في كل حركتك و أفعالك و إلا خسرت ثقة من حولك و كما يقال (الإخلاص يُرى في عين الناظر) .

و ختاماً من الأفضل للموظف أن يتعلم أصول اللعب الصحيحة بدلاً من التشكي الغير مجدي , ليس لإلحاق الضرر بغيره و لكن لدفعه عن نفسه و تحقيق مصالحه بما يصح و عدم التفريط بحقوقه .

تعزيز الثقة في النفس .. حتى في أصعب الظروف!

كثير من الشخصيات القوية (شابة و شايبة) تمتلك قدرات فذة و مهارات قيادية , لا بد لها ان تمر بلحظات أو حتى شهور أو يمكن سنين من ضعف و اهتزاز الثقة و لا بد لها أيضاً أن تمر بفترات عاصفة تُفقدها ثقتها بنفسها و بقدراتها على مواجهة التحديات التي تعصف بها, و لا أحد معفي من الوقوع في خضم اللحظات الحرجة .

تمر بأوقات عصيبة نفقد خلالها الشعور بالأمان فتضطرب أنفسنا و تهيج عواطفنا و يضعف أدائنا و نشعر بخوار يهز أركان النفس فنعجز حتى عن التحدث بشكل سوي .

تعرضنا لمثل هذه الهزّات أمر طبيعي فنحن في دار بلاء و ابتلاء و لكن ليس طبيعياً أن تطول اصابتنا بهذه الحالة فيتكون لدينا بما يسمى (ضعف الثقة بالنفس).

ضعف الثقة بالنفس باب كبير من ابواب الشرور التي نفتحها على انفسنا لان الذي لا يثق بقدراته ومواهبه يُحجم عن تحمل المسؤوليات ويخشى من القيام بأي مبادرة او مخاطرة ولهذا فانه يفضل ان يبقى في الظل وفي المقاعد الخلفية(د. عبدالكريم بكار).

و لكم رأينا قدرات فذة مهدرة و ضائعة بسبب فقدان الثقة .

و كثير من الناس يكفون عن المحاولة عندما يظنون أنهم غير أكفاء لتأدية مهمة أو عمل ما و يشعرون أن جهدهم يضيع سدى . و اليأس هزيمة .الثقة بالنفس هي ثمرة الانجازات المستمرة و هي اعتقاد المرء بأنه قادر على أن يُنجز مثل ما ينجز أقرانه .

و ينصح الخبراء اتباع الخطوات التالية لتعزيز الثقة بالنفس :

١. قيّم قدراتك الذاتية (تحليل نقاط القوة و الضعف)

إن افضـل طريقـة لبنـاء الثقـة بالنفـس هـي أن يعـرف الانسـان نفسـه جيـداً و مـا لديـه مـن نقـاط قـوة و نقـاط ضعـف فيسـتثمر نقـاط قوتـه و ينميهـا و يحـاول تضميـد نقـاط ضعفـه لـكي لا تصيبـه بمقتـل .

و عـلى الانسـان أيضـاً أن يكتشـف مـا القـدرات الرئيسـية التـي يمتلكهـا و تميـزه عـن غـيره و لا بـد أن يكـون لديهـا تطبيقات واسـعة تجعـل مـن حولـه يحتـاج لـه مـن خلالهـا .

٢. تعلم مهارات جديدة (اتقان مجال بارز)

إذا شـعرت بفقـدان الثقـة بالنفـس فحـاول أن تكتسـب مهـارات جديـدة في مجـال متميـز و تمارسـها و تتـدرب عليهـا حتـى تتقنهـا و تجعلـك تتفـوق بهـذا المجـال عـلى أقرانـك .

و يـوصي الخـبراء بالممارسـة و التـدرب المسـتمر لمـا لـه مـن تأثـير ايجـابي كبـير ليـس فقـط في تعزيـز الثقـة بالنفـس و لكـن أيضـاً لمـا لـه مـن دور في عمليـة (الترميـم الـذاتي) .

٣.تحرر من سجن الوهم (تخلص من عوائق الفشل)

دائمـاً نـرى الواثقـون مـن أنفسـهم يعترفـون بأخطائهـم و لا يجـدون حــرج بالاعــتراف بنقــاط ضعفهــم و مكامــن القصــور لديهــم و يتقبلـون الفشـل بصـدر رحـب و لا يدّعـون المعرفـة و لا ينسـبون لأنفسـهم إنجـازات غيرهـم .

إن الانسـان الـذي يعـرف نفسـه جيـداً و يعـرف جهلـه يدفـع نفسـه للتعلـم و العلـم دعامـة رئيسـية في بنـاء الثقـة و تعزيزهـا .

إن عشـق الـذات و لهفـة النفـس لتلقـي ثنـاء و اعجـاب النـاس أحـد أهـم عوائـق فقـدان الثقـة , فمتـى مـا أثنـى النـاس تعـززت الثقـة و عنـد أول نقـد أو سـخرية تهتـز أركان الـذات (أليـس هـذا فشـل) .

إن السـمو الـذاتي يتمثـل بقـدرة الانسـان عـلى استشـعار قيمـة ذاتـه و قيمـة مـا يقدمـه للعـالم دون التأثـر بمـا يقولـه النـاس , و يكفـي أن نعـرف أن أراء النـاس تعـبر عـن أهوائهـم و ليـس عـن الحقيقـة .

٤. استقراء التأكيدات و الدعم (لا تخشَ من استشارة الاصدقاء)

لا تـتردد في سـؤال الأشـخاص القريبـين منـك (لا بـد أن يتوفـر فيهـم شـيئين : الحـب و الصـدق) ممـن يتهـم لأمـرك عـن التحسـينات التـي طـرأت عليـك , و لا تثـق بـآراء مـن يثنـي عليـك دون تقديـم نقـد .

٥. خض تجارب مثيرة و خطيرة (الخبرة صيد العمل)

إن خـوض غـمار تجـارب جديـدة فيهـا نـوع مـن المخاطـرة تعتـبر تكتيـك جيـد لبنـاء الثقـة خاصـة إذا تـم الاعتـماد فيهـا عـلى العمـل مـن منطلـق نقـاط القـوة , فـإن الانسـان يصـاب بخـوار القـوة إذا خـاض تجـارب فشـل متكـررة و متتاليـة فقـد يظـن بنفسـه أنـه لا يحسـن شيء , و في الحقيقـة أن الفشـل خـير معلـم لنـا و أن كل انسـان لديـه نقـاط قـوة و جوانـب تميـز و لكنـه لم يكتشـفها لأنـه لم يختـبر قدراتـه عـلى الواقـع .

إن الانسـان الفـارغ مـن العمـل يجهـل مـا يمتلـك مـن قـدرات لأنـه لم يضـع نفسـه أمـام تحديـات الحيـاة و مـن المعـروف أن الانسـان لا ينمـو إلا إذا تعـرض للضغـوط و التجـارب الصعبـة .

٦. سلامة الفكر و عافية الروح (التأنق و التألق)

إن الانسان الذي يسعى للتخلص من العيوب التي تخفض من مستوى التقدير الذاتي يشعر براحة ضمير و هناء قلب و سكينة روح و دفء وجدان، و يشعر بنوع من التأنق و التألق الذاتي.

و اكتساب المعرفة الجيدة و الفكر القويم مفتاح جيد للتواصل الاجتماعي و التعايش و التشارك مع الناس فلا يظهر الانسان بمظهر الجاهل أو الغبي .

٧. الاكتفاء المالي (حسن التزين بالعفة)

كسب المال يحفظ للإنسان كرامته و يحفظ له نفسه من الذل و الابتذال . و يجعل له مقام كريم عند الآخرين فالمحتاج يصغر بعيون الناس و اليد العليا خير من اليد السفلى .

و في الأخير كن صادقاً مع نفسك بشأن تقييم ثقتك بنفسك و جاداً بتعزيزها و المطلوب أن ترى نفسك على حقيقتها بلا تعظيم أو إهانة.

المهارات العاطفية

حسام إداري موارد بشرية من الطراز الرفيع , لكن لديه مشكلة في مهارة التعامل مع الآخرين , و لا أعتقد أنه سوف ينال ترقية عليا في شركته إذا لم يعالج القصور الذي لديه في جانب العلاقات.
لطالما رأينا بشر وصلوا لمستوى جيد في السلم المهني بما لديهم من مهارات فنية ممتازة , و يظل القصور في التعامل مع البشر عثرة تعيقهم عن الوصول لدرجات مهنية عليا يطمحون لها , طالما أن أهم صفات القائد الفذ هي قدرته على احتواء جميع من يعمل معهم بشتى طبائعهم و تكويناتهم.
من مظاهر القصور في التعامل مع الآخرين : طلب الأشياء بحدة , مقاطعة الحديث , الرد العنيف قبل معرفة مقصود المتكلم , عدم الاستماع الجيد لأقوال المتحدث , التفاعل بغضب مع الانتقادات.
دائماً الأشخاص ذوي مهارات التواصل الضعيفة يقحمون أنفسهم في صراعات تافهة هم في غنى عنها تعيقهم عن إنجازات أعمالهم بسلاسة , و تحرمهم من فرص عظيمة و ترقيات مستحقة.
مهارة التعاطف هي القدرة على استشعار ما يدور في خلج الطرف الآخر بمعنى « أن تضع نفسك مكانهم « باختصار المتعاطف هو شخص غير أناني يدرك قيمة مشاعر من حوله.
إليك هنا بعض الإرشادات التي تعينك من تطوير مهاراتك العاطفية للتعامل مع البشر :
١. ضع وجهة نظرك جانباً , و حاول أن ترى الأشياء من وجهة نظر الآخرين : بهذه الطريقة ستدرك أن البشر ليسوا شياطين

و لا غير منطقين كل ما في الأمر أنهم يقولون و يفعلون وفقاً لمعارفهم و فهمهم.

٢. تحقق من صوابية وجهات نظر الآخرين : أعمل على مبدأ رأيي صواب يحتمل الخطأ , ورأي غيري خطأ يحتمل الصواب , لا تحكم على آراء الآخرين قبل سماعها و فصحها فقد ينطق بالحق غيرك.

٣. تفحص مواقفك : هل يهمك أن يظهر الحق و يتحقق الصح و توجد الحلول أم أن أكثر ما يهمك هو إثبات صحة ادعائك و إبراز رأيك و إظهار تفوقك , أجعل الحق مقدم على كل شيء و اعترف بخطئك إذا كان الحق عند غيرك.

٤. راقب أسلوبك : هل تتحدث بلطف و أدب , هل تبتسم , هل نظراتك تعبر عن الود و الإعجاب , هل حركات جسدك تعبر عن الحب و الإحترام ! أم أن اسلوبك في الحديث مزعج و حركاتك تبوح بالعدوانية و الكراهية ! راقب أسلوبك فطريقة الحديث أهم من الحديث نفسه.

٥. أنصت بإهتمام : إنصت للرسالة التي يحاول الآخرين إيصالها لك

استمع بـ (أذنك) لما يقال و ركز على نغمة صوت المتحدث !

استمع بـ (عينك) كيف هي حركات و أسلوب و تعابير جسد المتحدث !

استمع بـ (عاطفتك) لمشاعر و إحساس المتحدث !

استمع بـ (عقلك) لأهمية ما يقوله المتحدث !

استمع بـ (وجدانك) لبوح الروح !

٦. وضح شكوك : حينما يريبك حدث أو موقف اسأل الطرف الآخر ليوضح لك عند دوافع و مبررات تصرفاته و استمع لما يقوله بوعي و إنصاف . اسأل فهي اسهل و آخر طريقة لفهم الآخرين.

استخدم هذه الأدوات حينما تقوم بالتواصل مع الآخرين لتصبح أكثر فاعلية و تأثير و لتزيد من رصيدك العاطفي لدى الآخرين .

إدارة الاهتمامات

تـأتي الأحـداث القاصمـة فتفعـل بنـا مـا تشـاء و تأخذنـا حيـث مـا شـاءت و كأننـا بـلا ارادة أو رغبـة و يحـدث مـا لا نريـد و يـأتي مـا نحـذر و نأخـذ مـا نحـن لـه كارهـون, نشـتهي فنحصـل عـلى مـا ينغصنـا و نرتجـي فنجـد مـا نخـاف، و الحيـاة لا تمنحـك امنياتـك إلا بعـد أن تكـون كارهـاً لهـا و الحرمـان هـو الصفـة الملازمـة لحظوظنـا المتعـثرة. هـل تعلـم لمـاذا يحـدث كل هـذا ؟

بسبب الاهتمام .... نعم الاهتمام

ادارة الاهتـمام تشـكل فـارق في حيـاة الكثيريـن و تصنـع التعاسـة و السـعادة و الحكمـة أو البـلادة و تؤثـر بشـكل عميـق عـلى شـخصية و حيـاة العديـد مـن النـاس فالاهتـمام يغـذي العقـل الـذي ينتـج الافـكار و يحـدد نوعيـة المشـاعر التي تعترينـا و يختـار لنـا نوعيـة التجـارب التـي نخوضهـا و الخـبرات التـي نكتسـبها و كل مـا سـبق يصنـع لنـا حياتنـا التـي نعيشـها.

و قـد نصـح ناصـح و قـال إذا أردت أن تسـيطر عـلى حياتـك فسـيطر أولاً عـلى اهتماماتـك و في العـالم اليـوم اصبحـت هـذه المهمـة صعبـة جـداً فالمُشـتتات كثـيرة جـداً و التركيـز اصبـح عمليـة شـاقة.

و مسـكين هـو ذلـك الانسـان الـذي يسـلط اهتمامـه عـلى مـا لا ينفـع و الأسـوأ منـه هومـن يسـلط اهتمامـه عـلى أمـور تجلـب المسـاوئ و الـضرر.

و كلـما تحسـنت قـدرة الانسـان في ادارة اهتماماتـه زادت انتاجيتـه و قـلّ توتـره و تمكـن اكـثر مـن التأثـير عـلى مجـرى الأحـداث التـي تمـضي بحياتـه.

و ادارة الاهتمام تعني القدرة على تقليص المقاطعات و الحضور اليقظ في اللحظة و مضاعفة التركيز و الانخراط في الاستغراق في الأمور المهمة و التي يجب أن نهتم بها. و أن تكون مبادراً و قاصداً و تحضر قبل الحدث لا أن تكون كل افعالك استجابات و تلقائية غير مدروسة. و أن تعرف تماماً متى سُرق اهتمامك منك و بدلاً من أن تركز في أمور اخترتها يمضي اهتمامك على أمور غير نافعة و مضرة و لم تخطط لها.

إن أهم ثمار ادارة الاهتمام هو أن نصنع لأنفسنا حياة من اختيارنا تدور في محيط احلامنا و اولوياتنا و ما هو مهم بالنسبة لنا

فكيف يمكن لنا أن نُدير اهتمامنا و نصنع الحياة التي نُريدها:

أولاً : تعرف على المقاطعات التي تشتت اهتمامك

حرام أن تمضي ايامك و اوقاتك في التجاوب مع المقاطعات و التنبيهات التي تسرق اهتمامك و تستهلك تركيزك و تخض تجارب لم تختارها و تكتسب خبرات لم تكن تريدها بتاتاً.

إن الفجوة التي بين أحلامنا و واقعنا هي المسافة التي نقطعها في التركيز بأمور لا تمثل لنا أي أهمية و لا تدخل ضمن نطاق اولوياتنا, و التباين الذي تجده بينك و بين الانسان الذي تريد أن تكونه هو اندياحك خلف الأشياء التي لا تمثل ذاتك.

و زماننا هذا كثير التشتت و الفوضى و العالم اشتكى ظهور التشتت في السبعينات عند اكتشاف الهاتف و الاذاعة فما هو شكل شكوانا اليوم مع ظهور الانترنت و الأجهزة المتصلة به و الملتصقة بنا طوال الوقت؟

لـذا كان الاسـتحواذ عـلى الانتبـاه أكـثر زخـماً مـن ذي قبل و المنافسـة عـلى ذلـك في احتـدام. دلـت الدراسـات انـه حتـى تتعمـق في التركيـز عـلى أمـر محـدد فإنـه يتوجـب عليـك أن تقـضي عـلى الاقـل ١٥ دقيقـة تركيـز تـام دون مقاطعـة حتـى تدخـل مرحلـة الاسـتغراق و التدفـق (و التـي توصلـك بدورهـا لمـدارج التمكـن و الاتقـان)، فـما الجرائـم التـي ترتكبهـا المقاطعـات فتحرمنـا مـن هـذه الميـزة.

مقاطعات التكنولوجيا:

صنعـت التكنولوجيـا لخدمتـك و ليـس للسـيطرة عليـك، و التنبيهـات صُممـت بطريقـة لتلقـط انتباهـك و تـسرق اهتمامـك، فحـاول ان تخصـص وقـت محـدد لمراجعـة التنبيهـات (إيميـل – و مواقـع تواصل اجتماعـي) و الا سـتضيع السـاعات تلـو السـاعات في لا شيء.

و اسـتجابتك السريعـة لهـذه الاشـعارات تمنعـك مـن الاندمـاج الايجـابي مـع المهـام التـي بـين يديـك و الأهـداف التـي تعمـل في تحقيقهـا. لـذا ننصـح اثنـاء انهـماكك في اعـمال مهمـة ان تضـع هاتفـك عـلى وضـع الصامـت.

مقاطعات البيئة:

ضـع حـدوداً مـع الاخريـن لا تجعـل بـاب حياتـك مفتوحـاً عـلى مصراعيـه للداخلـين في كل وقـت و خصـص وقـت للزيـارات و العلاقـات و الارتباطـات الاجتماعيـة فلنفسـك و حياتـك عليـك حـق فاحفظـه بـإدارة علاقاتـك بـكل وقـت.

مقاطعات العادات:

اضبـط سـلوكك و ركـز اهتمامـك في المهمـة التـي بـين يديـك دون ان تسـتجيب لأي مقاطعـات عـلى الأقـل لفـترة تـتراوح مـا بـين ١٥ إلى ٢٠ دقيقـة

ثانياً: اختر بعناية ما سوف تسلط اهتمامك عليه

بعد أن تعلمنا كيف نتعامل مع المقاطعات التي تشتت اهتمامنا و تركيزنا علينا الآن أن نعرف كيف يمكن لنا أن نُدير اهتمامنا و نختار بعناية الاشياء التي تستحق تركيزنا و اهتمامنا.

ركز على أهدافك:

لكل انسان في هذه الحياة تطلعات و غايات و وجود الاهداف في حياة الواحد منا يمنحها معنى و يمنحنا همة وثقة و الوقت بدون اهداف نسعى لتحقيقها يضيع سدى و يبدد في لا شيء.

مرن عضلات اهتمامك

حدد لك مهمة هامة و استغرق فيها و ركز عليها و حدد لنفسك وقت خالص دون مقاطعات لإنجازها ... و بعد ان تنجح كافئ نفسك.

امنح الاشياء المهمة جُل اهتمامك

إياك ثم إياك أن تمنح شيئاً أو شخصاً أو مهمة أو تجربة اهتمام مجزأ فبذلك مهانة و عدم اتقان و ضعف و عدم استنفاع و لا شيء يدمر العلاقات مثل الاهتمام المتقاطع و تخيل و أنت تتحادث مع أحدهم و إذا به يقاطع حديثك لينظر بهاتفه... أمر مزعج جداً.

ركز دوماً على الاشياء الجميلة

المتشائمون دائماً ينظرون للأحداث الغير جيدة على أنها شخصية مرتبطة بهم و أن القادم دوماً أسوأ و أنه لا بصيص أمل يبدو في الأفق و أن لا أمل في شيء .

و تؤكد الدراسات أن مع الممارسة المنتظمة يمكن أن يحور الإنسان تركيزه على الأشياء الإيجابية و الممكن في الأحداث

و يقـوده اهتمامـه الايجـابي لـيرى الحيـاة بصـورة أجمـل و مـن ثـم يتخلــص العقــل مــن الســلبية في الرؤيــة و المحاكمــة. و قيــل أن الاهتــمام يُشــكل الدمــاغ.

علينـا دومـاً أن نتمكـن مـن ادارة اهتمامنـا بالطريقـة التـي تعـود لنـا بالمنافـع و تجنبنـا المضـار التـي يجلبهـا سـوء اسـتخدام الاهتـمام أو اهمالـه و تركـه دون تحكـم تتخبـط بـه المقاطعـات و تُديـره أحـداث الحيـاة الغـير محببـة، و مـع الوعـي لخطـورة دور الاهتـمام في صناعـة الحيـاة يجـب علينـا أن نجعلـه في دوائـر اولوياتنـا لنعيـش الحيـاة التـي نريدهـا.

من أي نوع من الشباب أنت

الشباب اليوم ينقسمون إلى خمسة اقسام :

١. فاقد للوعي يائس من الحياة :

يجهـل مشـكلاته , يعيـش في مربـع فشـل مقيـت (فقـر , جهـل و إدمـان متعـدد) لا يعلـم مـا يفعـل و لا يعلـم مـا يريـد أصـلاً , ليسـت لديـه رغبـة أو قابليـة للتغيـير. فقـد ايمانـه باللـه و بنفسـه و بإمكانيـة تحسـن أوضاعـه.

٢. واعي و يفتقد للإرادة :

يعلـم مشـكلاته بالضبـط , لديـه أمـل في حـدوث تغيـير يقلـب حياته , يعلـق صـلاح ذاتـه و حياتـه بالحصـول عـلى وظيفـة أو الـزواج , إنـه يبحـث عـن فـرص لعيـش حيـاة جيـدة و حتـى نكـون منصفـين يجـب أن نقـول أنـه ينتظـر الفـرص , مشـكلته إراديـة أكـثر مـن أن تكـون ظرفيـة , يعلـم مـا يريـد و لكـن أمامـه عوائـق كثـيرة في تحقيـق أهدافـه و أهـم تلـك العوائـق ذاتيـة.

٣. مستعد ذو قرار :

يخطـط لحياتـه و يحـدد اهدافـه و يتخـذ قـرارت بشـكل مسـتمر ليمـضي خطـوات نحـو مـا يريـد , يعلـم بالضبـط مـا هـي الخطـوات الـلازم قطعهـا . يهتـم في تطويـر و ذاتـه و ينخـرط في سلسـة دورات تنميـة بشريـة (بعضهـا حشريـة).

لكـن يجـد نفسـه في الأخـير عاجـز ... قـد يكـون يفتقـر للإمكانيـات و الظـروف شـائكة و الحريـة مفقـودة , بيئتـه تُثقـل حركتـه .

٤. فعال بلا بوصلة :
هـذا النـوع يتسـم بالنجـاح و الوسـامة , يتفاخـر بنجاحـه و يسـتثمر وسـامته في تحقيـق متعـة الشـعور بالأهميـة و التفـاف النـاس حولـه , إنـه ناجـح و يحقـق اهدافـه و هـي في الحقيقـة أهـداف وضيعـة لكـن المجتمـع يصنـع لهـا هالـة كبـيرة . أكـثر مـا يفتقـده هـذا النمـوذج هـو الأخـلاق و القيـم , للأسـف هـو بـلا أخـلاق و لا قيـم و للآسـف أيضـاً هـذا النـوع يجـد دعـم كبـير مـن المجتمـع و الجهـات المانحـة ليـس مـن أجـل وسـامته و لكـن لافتقـاره للبوصلـة فتسـتطيع تلـك الجهـة أن تشـكله وفـق مـا تريـد .

٥. ريادي و مبادر :
صناعـة النجـاح ليـس بالأمـر الهـين , الأمـر يتطلـب عمـل متـوازي متمثـل بنضـال طويـل و مضنـي في تحقيـق الغايـات, و اسـتماتة في الدفـاع عـن المكاسـب و عـدم الاستسـلام للسـقوط و السـماح للانتكاسـات أن تحـدث .

الحيـاة الهانئـة هـي الخاتمـة الحسـنة للعمـر المنقـضي بالنضـال و الكفـاح مـن أجـل غايـة عظيمـة .

و هل هناك غاية أعظم من رضا الله تعالى عنا .

إدارة العلاقات

تعتبر العلاقات ركن مهم من أركان الحياة الهانئة ،و أحد أسباب السعادة أن يعيش الانسان في إطار علاقات صحية ، و جزء كبير من الاوقات نقضيها مع من حولنا على اختلاف الارتباطات، و خلال هذه المعايشة تحدث احتكاكات و اختلافات و تقاطع للمصالح و تعارض لوجهات النظر و إني أجزم أن سبب الكثير من المشكلات التي يعانيها الانسان في حياته ناتجة عن تفاعلاته مع الآخرين.
و أقدس علاقة تجمع بين البشر هي علاقة الانسان بوالديه و أشرفها علاقة الأزواج ببعضهم و أجملها علاقة الاصدقاء الذين لا يجمع بينهم إلا الحب، و أصعبها علاقة زملاء العمل.

و العلاقات على خمسة مستويات(مرتبة على حسب الأهمية):
١. علاقتك بالله عز وجل.
٢. علاقتك بالوالدين.
٣.علاقتك بالزوج/ة و الأولاد.
٤.علاقتك بالأهل و الجيران.
٥.علاقتك مع الأصدقاء و الزملاء.

و يجب أن لا يتعدى مستوى على آخر و العلاقة مع الله هي الأهم ثم و الوالدين و هكذا.

قواعد في بناء العلاقات

أولاً الإنسان روح

أمـر مسـتنكر أن نتعامـل مـع الآخريـن و كأنهـم أدوات جامـدة بـلا روح و نتغـاضى عـن التركيبـة العاطفيـة الأصيلـة في كينونـة الإنسـان ..أي إنسـان. و في عـالم الأعـمال نحـن نديـر الاجـراءات و نتفاعـل مـع البـشر و مصطلـح ادارة البـشر يعطـي معنـى غـير منطقـي لطبيعـة العلاقـة الواجبـة بـين النـاس ببعضهـم، و الإنسـان اليـوم قـد يتحـول إلى وحـش كاسر إذا لم ينمـي النزعـة الروحيـة لديـه، و إذا تغافلنـا عـن الـروح خـلال تعاملنـا مـع مـن حولنـا فإننـا نعـزز مبـدأ المصلحـة و النفـع لبنـاء العلاقـات دون لمـس الجوانـب الجميلـة الأخـرى القابعـة في ذات الانسـان فتتحـول الحيـاة لسـاحة مفتوحـة للصراعـات.

إذا تعاملنـا مـع بعضنـا عـلى أسـاس مـن المنافـع الماديـة الخالصـة و أقمنـا علاقتنـا وفقـاً لتلـك الدوافـع فإننـا بذلـك نحـول الانسـان إلى أداة لا قيمـة لـه سـوى بمـا ينتجـه و مـا نسـتفيد منـه. خلـو التعامـل مـن التعاطـف و التقديـر يُحيـل العلاقـات إلى معـارك شرسـة تحـوي عـلى العديـد مـن الغـش و الخـداع. و فـرض القوانـين مـع غيـاب الثقـة لا يمنـع مـن ارتـكاب الجرائـم و المخالفـات ، و وجـود الأنظمـة و اللوائـح مـع غيـاب الألفـة لا يصنـع فريـق متعـاون متجانـس، و كلـما تضاءلـت النزعـات الروحيـة في العلاقـات احتجنـا لفـرض وسـائل وحشـية لتنظيمهـا كالعقـاب و الإيـذاء النفـسي و الحرمـان. إن تنميـة العلاقـات الصحيـة بـين البـشر تـأتي مـن فضيلـة الاهتـمام و الـذي يعنـي الاحسـاس الصـادق بوجودهـم و حقوقهـم و اشـكال معاناتهـم و الـوان حاجاتهـم (عبدالكريـم بـكار).

إن موضوع تنمية المشاعر الانسانية في العلاقات يساهم في تأطير العلاقات في نطاق الحب و النبل و التآزر و هذا يعني المزيد من النفع و الخير للجميع.

ثانياً التعاطف

قامت شركة فورد بتجربة فريدة، أجبروا المهندسين على ارتداء (حاضنة التعاطف) و هو جهاز يجعل من يرتديه يحاكي تجربة المرأة الحامل (ألم بالظهر، ضغط بالمثانة، وزن زائد ... و استشعار حركات تحاكي ركل الجنين) و الهدف من هذه الفكرة هو جعل المهندسين يستشعرون التحديات و الصعوبات التي تواجهها المرأة الحامل عند قيادة السيارة لتصميم سيارات تتناسب مع الحالات التي تعتريهنّ ..و أظن أن كل مهندس ارتدى هذا الجهاز غيّر تعامله تماماً مع زوجته و اصبح أكثر قدرة على فهم نفسيتها.

التعاطف هو ادراك شعور و موقف الطرف الآخر.

مهارة التعاطف هي القدرة على استشعار ما يدور في خلج الطرف الآخر بمعنى « أن تضع نفسك مكانهم « باختصار المتعاطف هو شخص غير أناني يدرك قيمة مشاعر من حوله.

إن الأشخاص الذين يفتقرون لمهارة التعاطف يجدون أنفسهم في قلب صراعات جانبية غير ضرورية تعيقهم عن تحقيق أهدافهم و تحرمهم من صفاء حياتهم و هناء وقتهم.

من مظاهر افتقار العاطفة عند التعامل مع الآخرين: طلب الأشياء بحدة , مقاطعة الحديث , الرد العنيف قبل معرفة مقصود المتكلم , عدم الاستماع الجيد لأقوال المتحدث , التفاعل بغضب مع الانتقادات.

إن العـالم مـلىء بالبـشر الأنقيـاء و الأشـقياء و أنـت ليـس بمقـدورك تفـادي تأثـير مـن حولـك عـلى وجـودك، عليـك تقبـل ذلـك و لكـن عليـك أن تعلـم كيـف تحافـظ عـلى تألقـك العاطفـي و تبنـي مـن خلالهـا علاقـات متوازنـة و ذلـك مـن خـلال الخطـوات التاليـة:

- تجـرد مـن خبراتـك و آرائـك و حـاول أن تتبنـى و تحـاكي شـعور الآخريـن، أنـت عندمـا تتفهـم دوافـع الآخريـن و تضـع نفسـك مكانهـم مـن المؤكـد أنـك سـوف تعذرهـم بـل أكـثر مـن ذلـك سـتبرر لهـم أفعالهـم و لـن تراهـم أشرار أو غـير منطقيـين، فغالبـاً مـا تجـبر الظـروف الإنسـان عـلى تبنـى موقـف أو سـلوكيات محـددة تجاوبـاً مـع معطيـات متوفـرة.

- تحقـق مـن صحـة أراء الأخريـن و قناعاتهـم، و بعـد أن تُـدرك وجهـات نظـر الآخريـن تحقـق مـن صحـة معتقداتهـم فـإن تقبـل آرائهـم لا يعنـي أبـداً أن تتبناهـا، فـإن كانـت صائبـة فأيدهـا و إن كانـت خاطئـة فحـاول أن تنقدهـا و تبحـث عـن جـذور نشـاءتها و حـاول تصويبهـا.

- تواصـل بعمـق و تحـدث باللغـة التـي يفهمهـا المسـتهدفين و انصـت مـن أجـل الفهـم و الاسـتيعاب و ليـس مـن أجـل انتظـار دورك لـترد.

ثالثاً المصداقية و الثقة

في موقف مهيب طرقت الباب على عميد الكلية و طلبت إذنه بالجلوس لمناقشة أمر يخص استاذي و بدأت أسرد له معاناتي و معاناة الطلبة معه، و بنظرة حازمة قاطعني العميد وقال لي توقف و أخرج هاتفه و اتصل بالأستاذ و طلب منه الحضور للمكتب فوراً لمناقشة مشكلة تخصه... و عند حضور الأستاذ نظر لي العميد و قال له الآن يمكنك الحديث.

يحكي ستيفن كوفي هذه القصة و يعلق عليها (لقد كان موقف هذا العميد درس عميق لا أنساه أبداً, و علمني كيف ممكن للإنسان أن يكتسب ثقة الآخرين من خلال منعهم من الحديث عن غائب).

إن الثقة تمثل العمود الفقري للعلاقات و لا ثقة لكذاب و مغتاب، إنها مصدر كل شيء جميل في العلاقات فأنت حينما تثق بمن تتعامل معهم فإنك تؤسس وثاق غليظ للتآزر و التعاون و التواصل بأمان و لن تظل خائفاً مرتاباً تخشى على نفسك الخيانة و الغدر.

بناء بيئة عالية الثقة تصنع فارق كبير في النجاح و التفوق و تزيد من مستويات الانتاجية و تقلص حدوث المشاكل و تجعلها سهلة الحلول, الحماس و التعاون يتضاعف و الولاء و الإحسان يزيد و أهم من هذا كله هو غياب التوتر و القلق فالإنسان لا يشعر بريبة مع من يثق بهم.

من خلال استطلاع رأي طال عدد كبير من المدراء التنفيذين نتائجه أظهرت أن ٥٥٪ منهم أكدوا أن غياب الثقة يشكل تهديداً حقيقياً أمام نمو المؤسسات التي يديرونها.

و حسب دراسة حديثة تشير إلى أن وجود الثقة يحفز الدماغ لإفراز هرمون الأوكسيتوسين و بدوره يساعد الانسان على الشعور بالارتياح, و هذا الهرمون يعمل على تقليص مشاعر الخوف حتى من الأشخاص الغرباء, فلو تم حقنك بهذا الهرمون و اثناء ذلك قابلت إنسان غريب فإنك ستشعر معه بارتياح تام، و يقول العلماء أن التوتر يثبط افراز هذا الهرمون لذا فإن الانسان المتوتر لا يتفاعل مع الآخرين بفاعلية.

كيف نبني الثقة:

١.الصدق: و لا يعني فقط قول الحقيقة ، و لكن أن تتطابق النوايا مع الأقوال و تتطابق الأفعال مع الأقوال .

٢.تقدير الإحسان: تبنى الثقة من خلال تقديرك لأصحاب المساهمات الجميلة و أهل الإحسان, هذا النوع من التقدير يحفز الآخرين على محاكاة التفوق و ادراكه رغبة بنواله. و النوايا الطيبة مع الفعل السيء لا تمنح صاحبها الثقة.

٣.لمن تُمنح الثقة: عليك أولاً أن تفهم الآلية التي تتشكل من خلالها الثقة و أن تفهم أيضاً كيف و لمن تمنح الثقة و أسقط هذا التساؤل على نفسك : أنت لمن تمنح ثقتك و لماذا؟

صديقي يحتاج للخضوع لعملية صعبة و هو يعلم مقدار حبي و اخلاص و حرصي على عافيته و بنفس الوقت يعلم أني ليس لي في الطب.

فهل تأكده من حبي و نزاهتي و وفائي يجعله يثق بي لإجراء عملية له .

أم أن عليه أن يبحث عن طبيب قوي ماهر متمكن لديه القدرة على اجراء العملية.

االثقة لها ركنان أساسيان : الصفات و القدرات

الصفـات تتضمـن نزاهتـك و دوافعـك و نوايـاك مـع الآخريـن, و القـدرات تتضمـن مهاراتـك و نقـاط قوتـك و قدرتـك عـلى الانجـاز . فأنـت قـد تحـب شـخص و تعرفـه بالأمانـة و لكـن لـن تثـق بـه في مواقـف معينـة بسـبب ضعفـه. و العكـس صحيـح،

فقـد تجـد شـخص قـوي و يمتلـك مهـارات جيـدة و لكنـه يفتقـر للنزاهـة ، و هـذا لـن تثـق فيـه أيضـاً.

النـاس دومـاً تميـل للثقـة بالإنسـان الـذي يمتلـك صفـات القـوة و قـدرات الأمانـة. و تثـق أكـثر بالأقويـاء صُنـاع الأحـداث.

الصفـات اساسـية و دائمـة و ضروريـة للثقـة تحـت أي ظـرف و موقـف, القـدرات ظرفيـة و تسـتمد أهميتهـا حسـب مـا تتطلبـه الظـروف.

و البـشر بفطرتهـا تميـل للثقـة بالآخريـن إلا إذا بـدا لهـم مـا يريبهـم فـلا تكـن مـن أصحـاب الشـبهات.

و حتـى يثـق بـك النـاس فعليـك أن تمتلـك صفـات الأمانـة و قـدرات الأمانة.

٤. كيـف تصنـع نزاهتـك: كـن نزيهـاً أولاً مـع نفسـك مـن خـلال ضبطهـا و هزيمـة رغباتـك أمـا الإغـراءات ، و مـن ثـم ضحـي بمنافعك لحفـظ مصالـح الآخريـن عندمـا تكـون المخاطـر كبـيرة. خـذ عهـوداً عـلى نفسـك و التـزم بتحقيقهـا مهـما كان الأمـر، هنـا أنـت تؤسـس لبنـاء الثقـة مـع ذاتـك. خـذ عهـوداً لا يعلمهـا غـير اللـه و أوفِ بهـا و لكـن احـذر مـن وضـع العهـود الكثـيرة و الكبـيرة فتقـع فريسـة للتقاعـس. و احـترم العهـود التـي تقطعهـا مـع نفسـك مثـل احترامك للعهـود التـي تقطعهـا لغـيرك و لكـن إن كنـت أنـت مـن النـاس

الذين لا يحترمون عهود الآخرين فأنت في كارثة. و قد أثنى الله على ذوي الألباب في كتابه و قال (الَّذِينَ يُوفُونَ بِعَهْدِ اللَّهِ وَلَا يَنْقُضُونَ الْمِيثَاقَ).

٥.صناعة الثقة بالنفس: أول خطوة في مرحلة بناء الثقة هي الثقة بالنفس، التعامل بثقة مع الذات مهم جداً و لن يتحقق ذلك إلا من خلال احراز انجازات صغيرة متتالية و كما يقال (الثقة بالنفس هي ثمرة الانجازات السابقة)، الفكرة كلها قائمة على أن نكون أمام أنفسنا و أمام الآخرين من أهل الثقة و الكلمة المفصلية في أمر الثقة هي المصداقية مع النفس و مع الآخرين. و السلوك المتسق يلعب دور مهم في بناء الثقة و مما يهدم الثقة بالنفس عدم الوفاء بالالتزامات الشخصية.

تبقى لنا أن نختم قولنا بالتأكيد على أن العلاقات الجيدة و المتزنة شرط اساسي للحياة السليمة.

روح العصر الحديث

لـكل زمـان طبيعتـه و قوانينـه و روحـه التـي تميـزه عـن غـيره و مشـكلة الانسـان في كل عـصر

ان انتـاج الأفـكار الجديـدة المناسـبة لـروح العـصر ليـس صعبـاً بقـدر صعوبـة التخلـص مـن الأفـكار القديمـة الباليـة و مشـكلة الانسـان مـع الأفـكار تتلخـص في ملمحـين : تمسـكه بأفـكار باليـة و عـدم قدرتـه عـلى انتـاج أفـكار جديـدة.

للأسـف أن المسـلمين يعيشـون في الوقـت الراهـن غربـة زمانيـة و عصريـة و إن التخلـف المخيـم عـلى شـتى جوانـب حياتنـا مـا هـو إلا نتـاج طبيعـي للمسـاوئ التـي نحملهـا و نمارسـها في جميـع نشـاطات حياتنـا , نحـن نعيـش في زمـن التكنولوجيـا المتقدمـة و نجـد شركـة مثـل أمـازون افتتحـت أول متجـر ذكي بـدون «كاشـير» تقـوم فكرتـه عـلى تطبيـق موجـود عـلى هاتـف المسـتخدم فقـط، يتتبـع مـا يقـوم بشرائـه، ويقـوم بسـحب ثمنـه مـن رصيـد المسـتخدم، دون الحاجـة للوقـوف في طوابـير عنـد نقـاط الدفـع و في المقابـل تجـد المـرأة في بلداننـا تقطـع كيلـو مـترات يوميـاً لسـقاية المـاء مـن نقـاط السـبيل لترعـى شـؤون بيتهـا. في النقـاط التاليـة سـوف أقـدم للشـباب نصائح موجـزة تعينهـم لعيـش روح العـصر الحديـث :

أولاً : تعلم أو مُت

العمليـة العلميـة ليسـت علميـة رتيبـة مملـة، صحيـح أن ليـس لهـا جاذبيـة الجانـب الترفيهـي في الحيـاة و لكـن بعـد أن يقطـع الانسـان مراحـل طويلـة في عمليـة تدريـس و تثقيـف نفسـه سـيذوق لـذة العلـم و حلاوتـه عندمـا تنعكـس المنافـع و الفوائـد عـلى جميـع

مناحـي حياتـه و وجـوده, و صحيـح أيضـاً أن النظـام التعليمـي في بلادنـا ممـل و عتيـق و يصنـع البـلادة و التخلـف و لكـن مـع وجـود الثـورة التكنولوجيـة لا عـذر للشـباب بعدهـا في عـدم صناعـة بيئـة تعليميـة (مـن خـلال الانترنـت) جاذبـة و ممتعـة و مثمـرة.

العديـد مـن المواقـع تقـدم تعليـم حديـث و ممتـاز و مجـاني أيضـاً .. فـلا عـذر لـك صديقـي الشـاب بعـدم التعلـم و التطـور المسـتمر .

ثانياً : رفع مستوى الانتاجية (اضف لعمرك أعماراً)

الانسـان العـصري يواكـب رتـم الحيـاة السريـع مـن خـلال انجـاز العديـد مـن المهـام و تحقيـق العديـد مـن الاهـداف بأقـل وقـت وجهـد و تكلفـة .

فـلا وقـت يكفـي لإنجـاز العديـد مـن الاعـمال المتراكمـة و إني لأعجـب مـن الشـباب الذيـن يقتلـون أعمارهـم (مـن خـلال اهـدار الوقـت) في نشـاطات لا تنفـع في ديـن و لا دنيـا.

مشـكلة الفاشـلين لا تتمثـل بعـدم وجـود وقـت كافي ليحققـوا النجاح و لكـن مشـكلتهم هـي في عـدم وجـود أهـداف يضغطـون بهـا عـلى أوقاتهـم و يشـعرون مـن خلالهـا بمعنـى جميـل للحيـاة .

يقـول الدكتـور عبدالكريـم بـكار : العجـز عـن تحقيـق الأهـداف ليـس هـو المشـكلة التـي يعـاني منهـا معظـم النـاس، و إنمـا المشـكلة في أنهـم لا يملكـون أي أهـداف!

تعريـف الانتاجيـة : هـي ادارة الـذات بتركيـز و طاقـة لتحقيـق الاهــداف .

و ترتبـط الانتاجيـة بالمهـارات أكـثر مـن ارتباطهـا بالمعلومـات و المهـارات تتطلـب ممارسـة و تدريـب و لا يمكـن تعلمهـا مـن خـلال الكتـب .

إن امتلاك الانسان لمهارات عصرية تساعده على رفع مستوى انتاجيته و تسهل حركة معيشته في دوائر الحياة .

ثالثاً : التخصص و عدم الشتات

إن زماننا هذا هو زمن الوفرة و الكثرة و التضخم و الشاب الذي لا يتخصص بمجال و يصوب تركيزه عليه سيجد نفسه لا يتقن شيئاً ، لقد انتهى زمن العالم الموسوعي الذي يفقه بكل شيء و اصبح التخصص في مجال صغير هو مفتاح التفوق .

و الانسان المشتت بين شد و جذب مجالات عدة يجد نفسه غارق في السطح دون امتلاك تمكن و اتقان و متى ما خلّص نفسه لمجال يميل إليه و يمتلك به قدرات حقق ما عجز غيره عن تحقيقه .

إني اتعجب من قيام بعض المدربين بالتدريب بمجالات عديدة و مختلفة و في الغالب الذي يتحدث في أكثر من مجال لا يتقن أي مجال .

تخصص بمجال واحد فقط و حاول أن تضيف له و سوف تبدع به و تنجح بإذن الله .

و ختاماً أود أن أنهي حديثي عن أساليب عيش الحياة المعاصرة بمقولة للدكتور عبدالكريم بكار :

معظم الناس في الأرض يعيشون خارج عصرهم ، ولا سيما الشعوب التي تستهلك منتجات العصر دون المشاركة في إنتاجها.

تعلم كيف تسيطر على مشاعرك

المشـاعر بنـات الأفـكار كـما يقـال و لكـن في كثـير مـن الأحيـان تعترينـا مشـاعر غريبـة لا أصـل لهـا في عقولنـا تُحتِّـم علينـا التـصرف بطريقـة تخالـف منطـق العقـل و الفكـر... مـاذا يجـري؟

تمتلـك علاقـة قويـة و جيـدة مـع بعـض الأشـخاص و تـدرك مقـدار اخلاصهـم و حبهـم لـك و لكـن تمـر عليـك مواقـف تشـعر فيهـا بعدم ارتيـاح فيتحـول تعاملـك معهـم مـن الإيجـاب إلى السـلب و تتوتـر العلاقـة و تحـدث نزاعـات تهـدد اسـتمرارية مـا يجمـع بينكـم.

و يقول العلم أن الشعور إدراك بلا دليل.

و المشـاعر تحـاول أن تقـول لـك شـيئاً أنـت لا تـراه و لا تجـد لـه أي دواعـي، كأن توقـف عـن فعـل كـذا و افعـل كـذا دون ادراك واضـح لأسـباب ذلـك، فقـد تدفعـك مشـاعرك للتوقـف عـن فعـل شيء مـا لشـعورك بعـدم الارتيـاح أو فعـل شيء مـا لشـعورك بدافـع قـوي لفعلـه.

إن للمشـاعر سـطوة عـلى الإنسـان و انظـر كيـف تفعـل مشـاعر الحـب و البغـض بالإنسـان و كيـف تتحكـم بتصرفاتـه. فقـد تدفعـك مشـاعر الحـب إلى التضحيـة بـكل شيء في حياتـك مـن أجـل مـن تحـب و قـد تجعلـك مشـاعر البغـض أن تقتـل و تخـسر دنيـاك.

و السؤال المهم هل يستطيع الإنسان أن يتحكم في مشاعره؟

دعونا نجرب ذلك.

أولاً : حدد نوع المشاعر التي تعتريك

يجـب علينـا قبـل كل شيء أن نجـد مفـردات دقيقـة لوصف المشـاعر التـي تتغلـل فينـا فمـن الآن و صاعـداً إذا شـعرت بـشيء فتوقف

قليلاً و حاول تسميته بدقة، نعم ذلك ليس بالهين لكن تكرار المحاولة سيجعلك أكثر قدرة على وصف مشاعرك.

و سأقدم لكم هنا التصنيفات السبعة للمشاعر الانسانية :

الغضب – الحزن – القلق – البغض – الحب – السعادة – الامتنان

و تحت كل تصنيف تندرج الكثير من المشاعر التي قد تُشعلها الأحداث و المواقف المختلفة.

ثانياً: تعرف على أسباب المشاعر التي تعتريك

إن المشاعر تنتج عن الأحداث و المواقف التي تحدث لك و تنتج أيضاً من طريقة تفسيرك لهذه الأحداث.

إن المخزون الخبراتي الذي تشكل في الزمن القديم ينحت في الدماغ رموز ذو معنى يستخدمها الدماغ لتفسير الحوادث التي يجابها في المستقل، فعند حدوث أمر ما يلجأ العقل للتفتيش عن فهم هذا الموقف فتمده الذاكرة بتلك التفسيرات المرمزة في الدماغ، و مثال على ذلك إذا مرّ أحمد بتجارب قاسية في الماضي جراء وقوعه ضحية خداع كبير من أحد الاصدقاء الذي كان يدعي حبه و يتملق له لمقاصد غير شريفة و اكتشف ذلك متأخراً, سنجد أحمد يفسر كل التجارب الجديدة وفق مخزون الألم هذا و لو جد من يتودد له لشكك في نواياه.

و معرفة أسباب المشاعر يفيد أيضاً في تخفيف حدة المشاكل مع من حولك، فقد تفسر تصرفات شريك عمرك العدوانية على اساس أنها من دافع الغضب منك أو كرهك و قد يكون دافعها الحزن و الشعور بالنقص، أو قد تفسر كثر اسئلته عن ما تفعله أنه من دافع الشك و عدم الثقة و قد يكون من استشعاره بأنك لست له أو الخوف من فقدانك..

و هكـذا إذا عرفـت اسـباب المشـاعر و تعاملـت التعامـل المناسـب معهـا سـيجنبك الكثـير مـن المشـاكل.
إذا حـددت نوعيـة المشـاعر و أسـبابها و وصفتهـا بدقـة سـتوفر عـلى نفسـك الكثـير مـن الجهـد و التعـب في حـل الكثـير مـن المشـاكل التـي تحـدث لـك مـع نفسـك و مـع الآخريـن مـن حولـك.
ثالثاً: عبر عن مشاعرك بوضوح
قمـع المشـاعر يـؤدي إلى نتائـج عكسـية عـلى عكـس مـا يتوقـع الجميـع فذلـك يجعلهـا تعمـل ضـدك لا في صالحـك أو كـما تريـد. و لا يمكـن لإنسـان عـلى الإطـلاق قتـل مشـاعره و ازالتهـا و لكـن مـن النافـع جـداً أن يتمكـن مـن ادارتهـا و توجيههـا بالشـكل الصحيـح و أن لا يجعلهـا تتحكـم بـه فغالبـاً المشـاعر متطرفـة . و مشـاعرك هـي نظـام التوجيـه الداخـلي لـك و تصبـح أكـثر فاعليـة عندمـا لا تحـاول محاربتها.
و التعبـير عـن المشـاعر بوضـوح طريـق جيـد للتحكـم فيهـا, فـإذا أزعجـك زميـل و كتمـت ذلـك عنـه و تكـرر الازعـاج فسـيتحول الانزعـاج إلى بغـض يصعـب السـيطرة عليـه. و إذا لم تسـتطع التعبـير عـن مشـاعرك بالقـول أو الفعـل فحـاول أن تكتبهـا .. فكثـيراً مـا كان القلـم خـير منفـس عـن اغتيـاظ النفـس و اثبتـت الدراسـات أن الأشـخاص الذيـن يعـبرون كثـيراً عـن مشـاعرهم لديهـم قـدرة أكـثر عـلى فهمهـا و اسـتيعابها و التحكـم فيهـا.
و قبـل أن أنتهـي مـن حديثـي عـن المشـاعر أود أن أؤكـد عـلى فكـرة مهمـة أنـك لـو غضبـت يومـاً و اشـتد غضبـك و خناقـك مـع أحدهـم و إذا بـك ترطـم رجليـك عـلى الجـدر و تكسرهـا أو ترمـي هاتفـك و يتهشـم ... لا تلـم غـير نفسـك.

فأنـت بإمكانـك أن تتحكـم بمشـاعرك و جعلهـا مجـرد شـعور و لا دخـل للحيـاة أو النـاس بتحـول مشـاعرك إلى سـلوك و تـصرف.

الذائقة الجميلة

يعـرف العلـماء الـذوق بأنـه الآداب التـي تجعلـك تعـرف مـا هـو لائـق و غـير لائـق, و البعـض يعرفـه بأنـه سـلوك الـروح.

نشاهد شيء أنـا أراه جميـل و أنـت تـراه قبيـح ... و الواقـع لا هـذا و لا ذاك.

كل ذلـك ينبـع مـن الاحسـاس و التوجـه الروحـي و الذائقـة الوجدانيـة.

و الـذوق هـو القـدرة عـلى النفـاذ لـروح الأشـياء و تحسـس مكامـن الجـمال فيهـا. تجـاوز السـطح و التغلغـل في معـاني الأشـياء و استشـعار مـا لا يـرى و لا يلمـس.

جـاء في مسـند الأمـام أحمـد أن غـلام كان يسـحب شـاةً لـكي يذبحهـا فشـافه النبـي و قـال لـه هـل عرضـت عليهـا المـاء لعلهـا تُريـد أن تـشرب.

ما هذا الوجدان و الذائقة و الإحساس بمعاناة أي مخلوق كان.

أمـر النبـي صـلى اللـه عليـه و سـلم الصحـابي عبدالرحمـن بـن عـوف لمنـاداة النـاس (الصـلاة جامعـة) و بعـد أن أثنـى عـلى خالقـه خطـب بالنـاس و قـال يـا أيهـا النـاس لا تطرقـوا الطـير في أوكارهـا ليـلاً... اللـه اللـه مـا هـذا الـذوق .

أي لا تصطادوا الطير ليلاً ... فإن الليل أمان لها.

و المؤمـن مرهـف الحـس جميـل الاحسـاس طيـب الاستشـعار .. تزعجـه المنكـرات و روحـه تأنـف القبـح.

و الشـاب المتألـق يحتـاج لتدريـب ذائقتـه لبلـوغ مـدارج الكـمال الانسـاني.

و الانسـان يرتقـي بعاطفتـه و تعاطفـه مـع غـيره و تلمـس حاجـات مـن حولـه.

كيف أمتلك ذائقة جميلة :

ركـز دائمـاً عـلى الجوانـب الجميلـة و المشرقـة في الحيـاة و الأحيـاء ... في الحقيقـة ان الشـاب الـذواق هـو دائمـاً متفائـل و صاحـب أمـل.

عـرض نفسـك عـلى الأشـياء الجميلـة و النـاس الرائعـة ... ركـز عـلى الـروح و المضمـون.

اهتـم بـكل شيء يلامـس حواسـك . لا تفتـح بـاب الـروح لـكل طـارق و وارد.

تنميـة الـذوق مـن خـلال رعايـة الحيـاء، و الحيـاء ميـزة تجُمـل الإنسـان و فـرق كبـير بـين الخجـل و الحيـاء ... الحيـاء حيـاة و الخجـل خـوف و تـردد. و اتعجـب أيـش بقـى للإنسـان مـن لطـف و ذوق اذا فقـد حيائـه.

اسـتمع جيـداً لنـداءات الـروح و هواتـف القلـب ... و استرسـل مـع تدفـق المعـاني التـي تلامـس شـغف وجدانـك.

قـدم معانيـك بوسـائل جميلـة غـير الـكلام و اجعـل الاخريـن يتحسسـون جمالـك مـن خـلال وسـائل مختلفـة .

الـذوق أن تحـترم الاختـلاف لا تجـبر الاخريـن للتـماشي معـك في كل شيء يعجبـك، احـترم الاختلافـات التـي بينـك و بـين مـن حولـك حتى و إن كان أقـرب النـاس لـك .. اعطيـه مسـاحة يتحـرك فيهـا بـدون ضغـط... دعـه يعيـش ذاتـه التـي يحبهـا.

التعامـل مـع النـاس بمـا يليـق فيـك لا بمـا يليـق فيهـم و أن لا تغـرك المظاهـر فتعطـي اهتمامـاً لصاحـب المنصـب او الجـاه و الـثراء... أن تبتسـم للفقـير و تصافـح المسـكين و تعطـف عـلى الضعيـف.

غض الطرف عن محارم و أخطاء الناس و هفواتهم .
من الذوق عدم المجاهرة بالفواحش و التعفف بالكلام و القول الطيب و عدم ارسال او استقبال النكت البذيئة .
تشجيع الأعمال الفنية و الحرص على الابداع و تذوق الجمال في المعاني العميقة و حث النفس على الرسم و سماع الموسيقى و ترتيل آيات القرآن و التأمل في الطبيعة الخلابة.
و الفن من الذوق و هو وسيلة للتعبير عن أحداث الحياة بطريقة جمالية. قد تكون صورة أو رسمة أو قصيدة أو أغنية هادفة لا تخاطب الغرائز .
لا تعرض قلبك على الفتن فتطمس فطرتك الجميلة و نقاء ذاتك.
اربأ بنفسك و دع السفاسف و المساوئ.
ذائقتك تخرب عندما تتصرف بأسلوب مخالف لقيم الجمال التي بحياتك.
الفرق بين الانسان و الحيوان ليس العقل و لكن الذوق.
الذوق هو حسن صحبة الموجودات .
و من الحنين إلى الكمال ينشأ الذوق.
الذوق ابصار حركة الجمال في الأشياء من خلال النفاذ إلى روحها.
الذوق أن تعتمد على روحك عند مباشرتك الحياة.
الذوق مهارة تمكنك من قراءة مفردات الجمال في صفحات الكون.
الذوق ليس أداة لاستشعار الحقائق و لكنها أداة لاستشعار مكامن الجمال.
الذوق حسن التقاط الحسن الكامن في ذوات الموجودات.
الذوق أن تظل أقاليم قلبك مفتوحة للغزو الفاتن.

الـذوق هـو أن تسـتخدم حواسـك لتلتقـط الجـمال الا متناهـي في الموجـودات لكـن بـشرط أن تضبـط اللاقـط عـلى تـرددات الـروح.
و الحــواس هــي أدوات التلقــي لــذا عليـك تطويرهـا مـن خـلال تدريبهـا عـلى تـذوق الجـمال ... عرضهـا عـلى المحاسـن فقـط.
أسمى ما يتقنه الذّواقين هو التجاوز .
أعظم الجمال هو ما خفي جماله عن النظرة العابرة.
لا تكثر الايضاح فالتفسير يفسد الجمال.
الشغف يطلق عنان الذوق و الشوق وسيط سريانها.
لا تنــسى ممارســة الــذوق في مباشرتــك للحيــاة و تعــاشرك مــع الموجــودات ... و ابــدأ مــع ذاتــك

الطلاقة الفكرية

مـن شروط التفـوق في هـذا الزمـان الصعـب هـو القـدرة الدائمـة عـلى التحسـن المسـتمر بمعنـى ثـاني أن يكـون يومـك خـير مـن أمسـك و نسـختك اليـوم أفضـل مـن نسـخة الأمـس .. و هـذا ليـس بالـشيء اليسـير مطلـوب جهـد مضاعـف و تضحيـات كبـيرة عـلى مسـتوى الترفيـه و حـب الراحـة و الكسـل.

التفكـير هـو عمليـة تهـدف إلى معرفـة شيء مجهـول مـن خـلال اسـتخدام المعلومـات و الأدوات العقليـة الأخـرى مثـل الخـبرة و الوعـي و التوجـه الشـعوري. و أهـم غايـة في التفكـير هـو أن تصـل لفهـم الأشـياء عـلى مـا هـي عليـه. لا كـما يصـور لـك هـواك.

علينـا أولاً أن نعـرف أيـش العوامـل المؤثـرة في التفكـير و تجعلـه غـير صائـب أو يـؤدي لنتائـج غـير مرغوبـة .

أول و أهـم مؤثـر عـلى عمليـة التفكـير هـو المشـاعر أو العواطـف و دائمـاً مـا يضطـرب التفكـير لمـا تدخـل العاطفـة فتجـر النتيجـة لتصبـح متوافقـة مـع مـراد القلـب .. يعنـي ذلـك حـدوث ميـلان و عـدم موضوعيـة.

ثـاني مؤثـر هـو المعلومـات الخاطئـة إذا فكـرت بـشيء و انـت عندك معلومـات خاطئـة عنـه بتكـون تصـور خاطـئ و غـير صائـب لـذا توفـر معلومـات خاطئـة تلخبـط كل عمليـة التفكـير .

ثالـث مؤثـر عـلى عمليـة التفكـير هـو الجهـل : و الجهـل هـو نقـص في المعلومـات تخيـل أنـك قمـت بتشـغيل (عصـارة طعـام) دون أن تضـع عليهـا أي شيء ... مـاذا سـينتج عـن عمليـة تشـغيلها .. لا شيء. و هكـذا التفكـير بـشيء تجهلـه يكـون نتيجتـه لا شيء.

و رابع مؤثر هو الهوى : لما تأخذ المواضيع على محمل شخصي فإنك بكل تأكيد بتخالف الصواب و سوف تصل لنتائج غير موضوعية .

إذن حتى يكون تفكيرك يكون سليم و التفكير السليم شرط أساسي للتميز و التفوق يجب عليك ما يلي:

١.تزود بالمعرفة و تعلم : العلم هو أشرف ما يطلبه الإنسان وقد ذهب علماؤنا إلى قول أن طلب العلم النافع أعظم أجرا من صلاة النافلة. ... لا تتوقف عن التعليم مهما كان عمرك و مفهوم التعلم أكبر من أنه يكون محصور في المدارس و الجامعات .. الان التعليم متاح بكل مكان .. حتى في اليوتيوب .. و كلما ارتفع المستوى التعليمي عندك و عرضت عقلك لمعلومات أكبر و منهجيات فكرية أكثر صارت العمليات العقلية لديك أقوى.

٢.تجرد من خبراتك : احياناً الخبرات السابقة تفرض نفسها على التفكير .. فلو فكرت مثلاً بزيارة مطعم و أخر تجربة لك في هذا المطعم سلبية .. تفكيرك عن هذا المطعم بيكون سلبي ... عشان كذا حاول تتجرد من الخبرة التي لديك خاصة لما تتكون هذه الخبرة من تجربة واحدة و غير دقيقة .لكن لو لديك خبرة متراكمة من عدة تجارب و شواهد تمسك بها عند التفكير. لأنها غالباً بتكون صائبة.

٣.حافظ على دماغك : كما ان الانسان يشيخ و يعجز فكل عضو فيه يشيخ و يعجز و هذه سنة الحياة لكن في ممارسات محددة تساعدك في إنك تحافظ على عقلك و تخليه شباب ... السهر و التدخين و القات و الافلام الاباحية و الكسل الذهني و أشياء اخرى تصيب العقل بالبلادة.

حـاول دائمـاً انـك تفكـر بأشـياء معقـدة و صعبـة و اعـصر دماغـك تلقائيـاً سـوف تجـد قدراتـك الذهنيـة تتطـور و تنمـو.

إن رأس المال الحقيقي للإنسان هو عقله و أفكاره النيرة.

اللياقة النفسية

الحياة مسرح صراع ناعم و الشاب بكل لحظة معرض أنه يتلقى صدمات و يواجه صعوبات تهده و تكسره، و لو كان الشاب ضعيف و نفسه هشة فاحتمال كبير إن أي صدمة يتلقاها تأثر على حياته بشكل سلبي كبير فينكسر و يعيش دور الضحية و يتقاعس و ما يكون له أي دور مثمر في الوجود.

و في حديثنا عن اللياقة النفسية سنحاول تقديم نصائح تساعد الشاب في تلقى صدمات الحياة بكل مرونة و ثقة و ثبات و يتفادى الخسائر و سوف نتعلم سويةً كيف نواجه تحديات العصر بروح متوثبة..

قد تجبرك الحياة انك تتعامل مع شخصيات صعبة و سيئة زميل دراسة أو عمل قريب أو جار . و ما يكون عندك قدرة على تبديل الاشخاص و كل يوم تذوق معهم صنوف العذاب.

أحياناً تضعك الحياة في كارثة صحية تفقد معها قدرتك على فعل أي شيء و تشعر بعجز كامل.

و أحياناً تنعدم امامك الفرص و تعيش عاطل و الحياة تقدم لك خيارات كل واحد أسوء من الثاني.

كل هذه نماذج للصعوبات التي نواجهها في حياتنا.

في النقاط التالية سوف أذكر لكم خطوات تعزز من لياقتكم النفسية لمواجهة تحديات الحياة برحابة و ثقة:

١.قيم ذاتك و قدراتك

الانسان اللائق نفسياً لا تكسره كلمة و لا يهزمه موقف صعب, و الشاب لو عنده رصيد انجازات سابق لن يتأثر كثيراً بالمواقف

المحبطـة. و الشـاب لـو فهـم نقـاط قوتـه و ضعفـه بشـكل جيـد سـوف يختـار بعناية التجارب و المشـاريع التـي سـيخوضها و غالبـاً يسـتثمر نقـاط قوتـه في الأعـمال المناسـبة و يتفـادى الانتكاسـة التـي ممكـن تحـدث بسـبب انخراطـه بأعـمال او تجـارب هـو ضعيـف فيهـا.

٢.لا تخـف مـن ارتـكاب الأخطـاء : لدينـا قناعـة متأصلـة أن الإنسـان الجيـد لا يرتكـب أخطـاء و لا يخالـف القوانـين و لا يعـارض السـنّ و أنـه لا يخفـق حتـى مـن أول محاولـة . لكـن التجـارب تثبـت لنـا أن الإنسـان الـذي لديـه مسـاحة واسـعة لارتـكاب أخطـاء هـو الأكـثر قـدرة عـلى الإبـداع , و قـال في ذلـك غانـدي (لا قيمـة للحريـة التـي نمتلكهـا إذا لم يكـن لدينـا حريـة ارتـكاب أخطـاء) .و لدي تسـاؤل لماذا نحـن لا نعطـي الآخريـن مسـاحة كافيـة للإقـدام عـلى الأعـمال التـي تزيـد مـن احتماليـة وقـوع أخطـاء . و دائمـاً نُصنـف مـن يرتكبونهـا عـلى أنهـم غـير أكفـاء و ليسـوا مؤهلـين . و نظـن أن النجـاح لا يحققـه إلا الخـبراء و لا يحققـه اصحـاب المحاولـة و التجربـة.

٣.تخلـص مـن عيوبـك و لا تحـاول اخفاءهـا : الانسـان الـذي يسـعى للتخلـص مـن العيـوب التـي تخفـض مـن مسـتوى التقديـر الـذاتي يشـعر براحـة ضمـير و هنـاء قلـب و سـكينة روح و دفء وجـدان، و يشـعر بنـوع مـن التأنـق و التألق الـذاتي. و اكتسـاب المعرفـة الجيدة و الفكـر القويـم مفتـاح للتواصـل الاجتماعـي الجيـد و التعايـش و التشـارك مـع النـاس فـلا يظهـر الانسـان بمظهـر الجاهـل أو الغبـي . و محاولـة تغيـير العيـوب اهـون مـن مكابـدة اخفاءهـا.

٤. عليك بالتأني : إذا أجبرتك متغيرات الوقت لاتخاذ قرار سريع لمواجهة التحديات المفاجئة كل ما عليك فعله هو التأني و التمهل وعدم ابداء أي تصرف تجاه الأمر الطارئ فغالباً ان ردة الفعل المستعجلة تكون مضطربة وغير رشيدة. ان مواجهة العواصف لا يمنع حدوثها ولكن الانحناء قليلاً لجعلها تمر يمنع حدوث كوارث و هذا الانحناء ليس هزيمة و خضوع و لكنه حكمة.

٥.تمسك بالأمل : أي كارثة أو مصيبة مهما كانت كبيرة فإنها ستمر و لن تدوم. إن مواجهة التحديات بهذه النفسية و مع هذا الأمل سيجعلها أهون مما هي عليه والتجارب أثبتت ان الناس الذين يخوضون تجارب صعبة و لديهم أمل بالتجاوز، فرص نجاحهم تتضاعف عن غيرهم ... و في بحث قام به العلماء على الفئران و ضعوا فأر في صفيحة ماء فظل يقاوم الغرق لمدة ١٥ دقيقة و بعدها استسلم... و قاموا بتكرار التجربة ولكن قبل ما تنتهي مدة ١٥ دقيقة اخذوا الفار و طلعوه من الماء و من ثم أرجعوه، في المرة الثالثة أعادوه للماء فظل يقاوم مع وجود أمل الخلاص ... فكم تتخيلوا استمرت محاولة خلاصه ... ضعف أو ضعفين ... ظل يقاوم أكثر من ٦٥ دقيقة. نعم إن مواجهتك للتحديات مع وجود أمل يزيد من قدرتك في تخطيها.

٦. اتسلح بالإيمان : صدقوني مواجهة تحديات الحياة بدون ايمان و ثقة بفرج الله صعب جداً و المؤمن في الحياة مثل شجرة بجانب نهر ترتوي منه , و الملحد مثل شجرة بصحراء قاحلة ما لها أي مصدر سقيا. لما تعاندك الحياة لا تعاندها ... كن ليناً و لا تدافع و تعانف و بتلقى الوقت يلين معك و بهدوء حاول تحدث التغيير اللي تتمناه.

التحسن المستمر

واحـدة مـن أهـم الفضائـل التـي يمتلكهـا الشـاب المتفـوق هـي ديمومـة احـداث التحسـن المسـتمر في شـتى جوانـب الحيـاة, الشـخصي - المهنـي - العلاقـات - و التعبـدي .

و خاصـة في زمـن كهـذا فـإن التوقـف يعنـي التأخـر و الانسـان لـو مـا حـرص عـلى مواكبـة التغيـر و مطـاردة التطويـر بيلقـى نفسـه قابـع في التاريـخ و الزمـن يتغـير.

في الخمسـينيات كانـت اليابـان معروفـة بأنهـا بلـد فقـير الامكانيـات و لكـن مـن خـلال تحليـل البيئـة الثقافيـة و خـلال ٢٠ سـنة فقـط قـدرت اليابـان انهـا تصنـع منتجـات بجـودة عاليـة و تكلفـة قليلـة و ذلـك بواسـطة اعتمادهـم عـلى منهـج التحسـين المسـتمر في شـتى جوانـب الحيـاة. و مـن يقـدر الان عـلى أن ينافـس اليابـان .

و لـو قبـل ٦٠٠ سـنة قمـت بكتابـة مذكراتـك و قرأهـا النـاس بعـد موتـك بمائتـين او ثلاثمئـة سـنة فلـن يجـدوا فـارق كبـير في طبيعـة الحيـاة و طرائـق العيـش , لكـن أنـت اليـوم لـو كتبـت مذكراتـك و تركـت جـدك يقرأهـا أو أي شـخص عـاش قبـل ١٠٠ سـنة فإنـه سـوف يصعـق و لـن يصـدق مـا يقـرأه ... تغـير شـكل الحيـاة تمامـاً و الـذي غيرهـا: الانترنـت - التقنيـة - الـذكاء الاصطناعـي .

و للأسـف هـذه التطـورات غـيرت حيـاة البشريـة بـل غـيرت الإنسـان نفسه .

و هناك ثلاثة سمات للحياة الجديدة :

التجـرد مـن الانسـانية - فقـر الاهتـمام - التعقيـد (كل شيء أصبـح صعب)

و هناك خمسة ملامح ترسم صورة المستقبل

١.التكنولوجيا

انترنـت الأشـياء - السوشـيال ميديـا - الـذكاء التقني , هنـاك توقعات أن عـدد الاجهـزة المتصلـة في عام ٢٠٢٢ سـتكون ٤٠ مليـار جهاز .

٢. العولمة

سهولة و سعة التواصل , سرعة الحركة , عالمية الحدث .

٣. ثورة المعلومات - الانفجار المعرفي

العلـم يتضاعـف كل سـتة أشـهر و امتـلاك المعرفـة و المعلومـة الصحيحـة و الدقيقـة يمنـح القـوة و التفـوق .

٤. الميول الريادي

عـزوف الشـباب عـن الوظائـف و اتجاههـم لتأسـيس أعمالهـم الخاصـة, هنـاك ٢٠٠ مليـون مـشروع خـاص - تعتمـد أمريـكا في ٧٠ ٪ مـن اقتصادهـا عـلى المشـاريع الخاصـة .

٥. المجتمع الذكي

تعزيـز ثقافـة النجـاح , إعـلاء قيمـة الابـداع , تحسـن المـزاج العـام للـذوق و الجـمال و انفتـاح الوعـي الانسـاني عـلى ممارسـة الابـداع في شـتى المجـالات .

و ليـس حديثـي عـن هـذه الاشـياء و لكـن عـن الحيـاة التـي تغيرت و يجـب عـلى الانسـان ان يواكـب تغيرهـا ليجـد لـه مـكان فيهـا.

و كيـف يمكـن للشـاب أن يواجـه تحديـات العـصر الحديـث و يواكـب اسـتحداثاته مـن خـلال التحسـن المسـتمر.

١. اسـتغل التكنولوجيـا : فتحـت التكنولوجيـا بـاب واسـع للتعليـم الشـخصي فهنـاك منصـات تدريبيـة و تعليميـة كبـيرة و أصبـح مـن الممكـن الان انـك تكمـل دراسـتك العليـا و انـت في منزلـك مـن

خلال التعليم عن بعد ... فلا عذر لك صديقي الشاب بالتخلف الذي تعيشه و باب التطور مفتوح لك على مصراعيه و من المواقع التي ممكن تستفيد منها (Edrak – Rwaq – Coursera – Udemy - futurelearn.com Khanacademy –) و مواقع التواصل الاجتماعية ممكن تكون وسيلة من وسائل التواصل مع الناس الايجابين أصحاب الفكر و النماذج المشرقة في المجتمع ..أعرف بعض الناس كان الفيس بوك أحد أهم نقاط التحول في حياتهم و لكن عندما استغلوه بشكل صحيح.

٢.التخصص و عدم التشتت : زمان كان ممكن الواحد لو قرأ عشرة أو عشرين كتاب في الطب أو الجغرافيا أو الفقه أصبح ملم و عالم زمانه بتلك التخصصات لأن اجمالي الكتب في الزمان القديم ما كان يتجاوز ٢٠٠ كتاب ... و لكن لما تعرف اليوم ان العلم يتضاعف كل ستة أشهر

و ان امريكا وحدها تنتج أكثر من ٢ مليون كتاب شهرياً

و الصين تنتج ٣ مليون كتاب سنوياً

و ان المعلومات التي تنتج في الثانية أكثر من المعلومات التي كانت تنتج في سنين

ماذا يعني هذا الكلام بالنسبة للشباب ؟

يعني انك لو ما تتخصص في مجال واحد و تركز عليه لن تتمكن منه

و انك لو ما تتابع كل جديد في تخصصك بشكل متواصل فإنك بعد ستة أشهر بتكون خارج التخصص تماماً حتى لو درسته أربع سنوات.

و انك ضروري تقرأ في تخصصك كل شهر على الأقل كتابين لتكن متواكب مع تطوراته.
و ان وفرة المعلومات هذه تشتت عليك اهتمامك و تركيزك و تصبح بالفعل و كأنك غير مركز بشيء و لا فاهم شيء.
و انك من أجل تحقيق الغاية القصوى عليك أن تركز في مجالك و تمنحه الاهتمام و الوقت الذي يستحقه.
٣.اختبر فاعلية المحاولات : بعض التجارب و المحاولات تنفع مع غيرك و ليس من الضروري أن تنفعك أنت أيضاً ... أحياناً تبذل جهود جبارة للتحسين في أمور محددة في حياتك و تلاحظ أن ليس له تأثير ايجابي يذكر , و للأسف هناك شباب يظلوا متمسكين بهذه المحاولات لوقت طويل و كأن الله لم يخلق فرص أو وسائل تطوير أخرى.
٤.معادلة منحنيات النمو : في بعض الأمور التي نحاول مباشرتها نحرز تحسن كبير و سريع في البداية و بعدها نشعر ان معدل التحسن بدأ يقل, و في أمور أخرى التحسن في البداية يكون بطيء و صعب و ما تلاحظ أي تحسن إلا بعد مرور وقت كبير. الكثير يظن أنه بقدر الجهد و الوقت الذي تبذله في تحسين أي جانب سيعطيك نتائج مماثلة و لكن هذا غالباً لا يحدث في الحياة. و التحسن له شكلين:
الشكل الأول : التحسن في البداية يكون سريع و كبير و لكن مع مرور الوقت مستوى التحسن يقل (مثلاً الراغب بنقصان الوزن سوف يلاحظ بالبداية أنه خسر ٥ كيلو بفترة قصيرة و لكن مع مرور الوقت بيكون خسارة هذا الوزن يحتاج وقت و جهد كبير)

العمل الذي ترغب بإنجازه في هذا النوع سوف تنجز ٧٠٪ منه في فترة قصيرة و ال ٣٠٪ المتبقي ستنجزه في أضعاف الوقت.
الشكل الثاني : الأمور التي يكون فيها التغيير و التحسين بالبداية بطيء و صغير و لكن معدل التحسن يزيد مع مرور الوقت (مثل الشركات الناشئة) و كما يقال أن أول مليون صعبة و الباقي سهل الحصول عليها, كل ما عليك فعله هو انك تعرف نوع المنحنى الذي أنت فيه عشان تعرف تتعامل معه و ما يصيبك احباط . البطء و التأخر ليس بالضرورة يكون سببه أنت و لكن هذه هي طبيعة الحياة و مع كل ذلك انصحك بشيئين المثابرة و الصبر.

و لا زم تعرف انك إذا لم تتغير للأفضل سوف .تغيرك الحياة للأسوأ

مهارة التشبيك

هل ممكن الانسان ينجح بمفرده بدون مساعدة أحد؟
التجارب برهنت لي ان العلاقات الجيدة هي جزء مهم من نجاح أي انسان, و مهارة التشبيك تمثل القدرة على بناء علاقات عميقة و كثيفة مع البشر.
يقال ان المشكلة التي يشاركك فيها الآخرين نصف محلولة، و هذا الكلام صحيح جداً و الناس بطبيعتهم يطيقون البلاء الذي يشاركهم فيه الآخرين و لا يطيقونه لو شعروا أنهم يكابدوا هذ البلاء وحدهم .
البعض يعرف مهارة التشبيك : مهمة غير سارة لتبادل المصالح مع الغرباء ... نوع من الترف الغير مستحب.
هنا اريد الحديث عن كيفية أنك تصنع لك جيش من المؤيدين و الحلفاء الذي يسندوك بالأوقات العاصفة و يدافعوا عنك بغيابك و يساعدوك وقت ما تحتاج و يحموك وقت المآسي و ينصحوك وقت الحاجة و ينقذوك اذا شاهدوك تغرق.
وجود جيش من الحلفاء معك يمنحك المزيد من المنافع المتبادلة ,مهامك سوف تنجز بسرعة و اهدافكم مع بعض ستتحقق بسهولة و يسر.
أنا جربت هذا الفن من المهارات و احب أقول لكم أنه و خاصة وقت الأزمات تأثير الحلفاء يكون كبير في الدفاع عنك و الوقوف بصفك، و أحياناً خمسة من الحلفاء المقربين أفضل من ٥٠ من المعارف السطحيين.
الحلفاء قد يكونوا أصدقاء و قد لا يكونوا أصدقاء و المقصود

بالتشـبيك أو الحلفـاء هـو بنـاء قاعـدة علاقـات شـبكية متبادلـة المنافـع لكـم تسـاعدوا بعضكـم بتحقيـق أهدافكـم، و الحلفـاء تتعمـق علاقتهـم لمـا تكـون أهدافهـم مشـتركة.

لا تسـتهين بقـدر أي أحـد فأحيانـاً أشـخاص تشـوف مـا لهـم قيمـة يجعـل اللـه فيهـم بركـة الحلـول التـي تحتاجهـا ...و العجيـب في موضـوع الحلفـاء أنـه مـا يهـم كيـف هـم يكونـوا و مـا هـي مناصبهـم فمـن الممكـن أن تلقـى الحلـول التـي تحتاجهـا عنـد نـاس مـا لهـم أي تأثـير و لا جـاه.

إذن كيـف ممكـن الشـاب يكـون لـه شـبكة مـن التحالفـات ذو النفـع المتبـادل:

١.ادعـم النـاس عـلى اختـلاف اجناسـهم دون انتظـار أي مـردود و حديـث الرسـول في هـذا الشـأن واضـح (إن اللـه في عـون العبـد مـا دام العبـد في عـون أخيـه) (مـن مـشى في حاجـة أخيـه؛ كان خـيراً لـه مـن اعتـكاف عـشر سـنين) و سـبحان اللـه سـتلقى الخـير الـذي قدمتـه لغريـب كان أو قريـب... فقـط اعمـل الخـير و سـاعد أي انسـان تظنـه محتـاج و اللـه لا يضيـع أجـر المحسـنين ... و اللـه عـز وجـل سـوف يحـول لـك في وقـت حاجتـك مـن يخدمـك و يسـندك.

٢.تحـلى بالإخـلاص : و الاخـلاص صعـب لأنـه يسـتلزم التحكـم بالنوايا الخفيـة، دافـع عـن غـيرك في غيابـه. اصـدق في حديثـك و مواعيـدك و قـدم للنـاس الخدمـات بإخـلاص دون مجاملـة .

٣.ملامـح الصـدق : النـاس يكتشـفون سريعـاً ممارسـات النفـاق و الكـذب , و الثقـة هـي أسـاس بنـاء العلاقـات الناجحـة لذلـك يجـب أن تكـون صادقـاً في كل حركتـك و أفعالـك و إلا خـسرت ثقـة مـن

حولك و كما يقال (الإخلاص يُرى في عين الناظر) .
٤.الفطنـة الاجتماعيـة : القـدرة عـلى فهـم الواقـع و الأحـداث و السـلوك بسرعـة و دقـة
٥.التأثـير الشـخصي : القـدرة في التأثـير عـلى طرائـق تفكـير الآخريـن مـن خـلال ادراك تفضيلاتهـم و أجنداتهـم الخاصـة , و أيضـاً هـذه المهـارة تعنـي القـدرة عـلى أقلمـة رسـائلك اللفظيـة لتتناسـب مـع حالاتهـم و مالاتهـم .
صاحـب التأثـير الشـخصي انسـان محبـوب و النـاس لا تنـسى المواقف المؤثـرة التـي لامسـت مشـاعرهم و صنعـت لهـم احسـاس جميل.
٦.العطـاء الغـير محـدود : اعطـي دون ان تسـأل عـن مقابـل ... مـن يريـد أن يبنـي علاقـات لا يفكـر بالأخـذ فقـط يعطـي .
٧.كن أهلاً للثقة: الثقة لها ركنان أساسيان : الصفات و القدرات
الصفـات تتضمـن نزاهتـك و دوافعـك و نوايـاك مـع الآخريـن, و القـدرات تتضمـن مهاراتـك و نقـاط قوتـك و قدرتـك عـلى الانجـاز. فأنـت قـد تحـب شـخص و تعرفـه بالأمانـة و لكـن لـن تثـق بـه في مواقـف معينـة بسـبب ضعفـه. و العكـس صحيـح، فقـد تجـد شـخص قـوي و يمتلـك مهـارات جيـدة و لكنـه يفتقـر للنزاهـة ، و هـذا لـن تثـق فيـه أيضـاً. النـاس دومـاً تميـل للثقـة بالإنسـان الـذي يمتلـك صفـات القـوة و قـدرات الأمانـة. و تثـق أكـثر بالأقويـاء صُنـاع الأحـداث. الصفـات اساسـية و دائمـة و ضروريـة للثقـة تحـت أي ظـرف و موقـف و هـي لا تتبـدل و لا تختلـف فـلا يصـح أن يكـون الإنسـان أمـين في مواقـف و خائـن في مواقـف أخـرى يجـب أن يكـون نـوع نـوع مـن الانسـجام و التطابـق في جميـع المواقـف و الأحـداث,

القـدرات ظرفيـة و تسـتمد أهميتهـا حسـب مـا تتطلبـه الظـروف و تختلـف قـدرات الانسـان باختـلاف المواقـف و الظـروف فـلا يمكـن لإنسـان انـه يكـون فـارس كل المواقـف و بطـل كل الخطـوب.

إن الانسان لا يأسى لو وجد قلب يخفق مع قلبه في الخطوب.

فن الاستحواذ على الاهتمام

أصعب شيء ممكن تحصل عليه اليوم من الانسان هو الاهتمام ...و كبرى الشركات و أدهى السياسيين ينفقوا الملايين من أجل لفت انتباه الناس لهم، و أنت كشاب يطمح للنجاح مطلوب منك التمكن من مهارة لفت الانتباه و جذب الاهتمام ،و اتخيل أنت معي كم فيديو ينزل بالدقيقة على اليوتيوب، و كم منشور على الفيس، و كم من خبر يذاع في التلفاز و كم اعلان ينزل بالصحف، و كم هناك رسائل تهنئة بالجمعة توصلك على الوتس آب،، و كم يوجد مؤلفين و فنانين، ما الذي يجعلك تهتم بمنتج عن غيره .. (ملاحظة كلمة منتج قد تعني فكرة أو عمل أو سلعة) و كيف ينجح منتجك و هناك آلاف من المنتجات المنافسة.

و ما الذي يدفعك و انت تتصفح الانترنت أن تنقر على عنوان رابط و هناك الكثير من العناوين لم تلفت انتباهك حتى ... و كيف ممكن إنك تتميز وحولك منافسين كُثر.

و في هذا العصر و مع كثرة الشواغل و وفرة الخيارات أصبح صعب جداً انك تستحوذ على اهتمام الناس. .. و في ناس تلجأ لوسائل رخيصة لكي تجني الأرباح من خلال تقديم محتوى ضعيف و تطرق لمواضيع مثيرة و تافهة فقط من أجل تحظى بمتابعة كبيرة .. و من هذه المواضيع ... شاهد سقوط فستان الفنانة الفلانية ... فلان طلق فلانة ... و ما يثير الشفقة هو رواج مقاطع الفضائح ... و المعادلة الصعبة و التي تمثل تحدى كبير أمام الشباب المتميزين هو كيف يحققوا نسبة متابعة

مـع تركيزهـم عـلى المضمـون و المحتـوى الجيـد .. أظـن أن هـذا ممكـن لـو تمكنـوا مـن تقديـم منتـج فيـه قيـم عاليـة و ترفيـه ... بشـكل متـوازن .

مـع هـذه الزحمـة و التعقيـد كيـف ممكـن انـك تخطـف اهتـمام النـاس و تخـلي منتجـك بـارز و مطلـوب، سـنحاول مـع بعـض التعـرف عـلى بعـض التقنيـات الفعالـة بهـذا الشـأن:

١.المثـيرات : لـو سـمعت طلقـة رصاصـة جنبـك أكيـد بتـترك كل شيء بيـدك و تلتفـت لمصـدر الطلقـة ... المثـير القـوي و البـارز و الـذي يلامـس أحـد غرائـز الانسـان يكـون لـه سـطوة قويـة عـلى لفـت انتبـاه البـشر ... عشـان كـذا كان التأثـير عـلى النـاس مـن خـلال مخاطبـة غرائزهـم تحصـل عـلى صـدى كبـير جـداً و هـذه الاسـتراتيجية تسـتخدمها بعـض القنـوات العربيـة للأسـف و تحصـل عـلى نسـبة مشـاهدات عاليـة و ممكـن نلاحـظ كذلـك تقنيـات اختيـار اسـماء الافـلام و المسلسـلات عشـان نعـرف كيـف يتـم اسـتثارة الاهتـمام ... كذلـك هنـا أحـب أكـرر إن الشـاب المتألـق لا يمكـن يلجـأ لوسـائل مثـل هـذه لإسـتثارة لفـت الانتبـاه .. و انصـح عشـان تحظـى باهتـمام الجمهـور أو العمـلاء إنـك تختـار مثـيرات (نظيفـة) تسـتهدف عواطفهـم .. غريـزة الفضـول أو الخـوف أو الحـب أو الرغبـة بالـبروز.

٢.الفـرادة : الانسـان ينفـر مـن الأشـياء المسـتهلة و نحـن كـما نسـتهلك الأكل و الملابـس و الممتلـكات، كذلـك أيضـاً نسـتهلك الأسـماء و الكلـمات و الأفـكار , حـاول دائمـاً إنـك تسـتخدم كلـمات غـير مسـتهلكة و تبتكـر أفـكار جديـدة و تشـير لمعـاني غـير شـائعة الملـل دائمـاً مصاحـب لأي شيء متكـرر و مسـتهلك.

٣. العاطفـة : خصصـت هنـا نقطـة خاصـة للحديـث عـن العاطفـة كـون إن الانسـان كائـن عاطفـي و ليـس عقـلاني ... و أسـهل طريقـة للتأثـير فيـه مـن خـلال عاطفتـه ... الإنسـان ممكـن ينـسى لـك كل المواقـف و الكلـمات العقلانيـة و العظيمـة التـي قدمتهـا.. لكـن مسـتحيل ينـسى كيـف جعلتـه يشـعر و لـو كان الموقـف صغـير ... و لاحـظ معظـم الإعلانـات كيـف تخاطـب العواطـف بشـكل مبـاشر لأن لهـا تأثـير أكـبر عـلى القـرارات .. و لاحـظ أنجـح الدعـاة كيـف يسـتخدموا الحديـث العاطفـي للتأثـير في النـاس ... و النـاس غالبـاً منشـغلة بعاطفتهـا و شـعورها ...

٤.المجـالات : أكـثر المجـالات التـي تسـتهوي النـاس و تهتـم فيهـا أولاً المجـال الترفيهـي كثـير مـن البـشر مشـغول بالترفيـه و شـوف كـم نسـبة مشـاهدة أغنيـة (قـد تكـون تافهـة) أو فيلـم عـلى اليوتيـوب و قارنهـا بمحـاضرة لمفكـر لامـع و بتلقـى بـون كبـير.. المجـال الثـاني الـذي يشـغل النـاس هـو المجـال الريـاضي و يسـتحوذ هـذا المجـال عـلى قسـط كبـير مـن اهتـمام و شـغف النـاس .. المجـال الثالـث هـو المجـال السـياسي ... و المجـال الرابـع الدينـي و الخامـس التجـاري و السـادس التعليمـي ... الهـدف مـن هـذا الـكلام إنـه لـو أنـت قاصـد الشـهرة و اعجـاب النـاس فيـك فاشـتغل بالمجـال الترفيهـي أو الريـاضي و لـو كانـت لـه غايـة عظيمـة و رسـالة في حياتـك فمالـك الا الجانـب التعليمـي بـس صدقنـي صعـب تحصـل عـلى اهتـمام النـاس إذا كان محتـواك رديء.

٥. المحتـوى : المحتـوى أصبـح عنـصر مهـم جـداً في عـصر الوفـرة , و أي عمـل يسـتهدف اهتـمام النـاس لازم يهتـم بالمحتـوى الـذي يجـب أن يكـون جيـداً و مناسـباً و ذو معنـى و الرهـان اليـوم معقـود عـلى

المحتـوى الـذي ضروري يكـون جـذاب و يلامـس شـغف النـاس و يفيدهـم و في عـالم الانفجـار المعلومـاتي و زحمـة المعـروض أصبـح صعـب نجـاح أي عـرض إذا لم يقـدم بإتقـان عـالي .

٦.المصداقيـة : النـاس لا تتابـع شيء أو جهـة أو شـخص مشـكوك في نزاهتـه و صدقـه ... أي عمـل تقـدم فيـه وعـود كبـيرة و مـا تنفذهـا تجعلـك تخـسر جمهـورك .. مثـال لذلـك المواقـع التـي تكتـب بالعناويـن حمـل الكتـاب الفـلاني و بشـكل حـصري و لمـا تضغـط عـلى الرابـط و تتفاجـأ بعـدم وجـود الكتـاب مسـتحيل عـاد تـزور الموقـع هـذا لمـرة ثانيـة و السـبب انـه فقـدوا ثقتـك بوعودهـم. لذلـك حـاول تكـون موضوعـي بطرحـك و تقـدم وعـود قابلـة للتحقيـق و كـمان دع المبالغـة .

و اتذكـر ان الشـاب المتميـز يسـعى لجـذب انتبـاه و اهتـمام النـاس مـن أجـل تحقيـق غايـة عظيمـة ورسـالة كريمـة في الحيـاة و ليـس مـن أجـل الشـهرة .

الانتاجية (أضف أعماراً لعمرك)

الانتاجيـة مرتبطـة بشـكل كبـير في ادارة ذاتـك و طاقتـك و تركيـزك أكـثر مـن ارتباطهـا بـإدارة وقتـك لأن صعـب عـلى الانسـان ادارة شيء لا يملكـه و لا يسـيطر عليـه، و كل البـشر يمتلكـون ٢٤ سـاعة لكـن نحـن نشـاهد نـاس انتاجيتهـم و انجازاتهـم أكـبر مـن غيرهـم!.

هل لأن عندهم عدد ساعات أكثر من غيرهم!

بالطبـع لا و لكـن الـسر يعـود لتمكنهـم مـن مهـارات ادار ة الـذات و زيـادة الانتاجيـة.

وقبـل أن أعـرف الانتاجيـة نـود أن نوضـح الفـرق بـين تعريـف الفاعليـة و الانتاجيـة كـما يـلي:

الفاعليـة : زيـادة الانتـاج او تحسـين الاداء مـع تقليـل الوقـت و الجهـد و التكلفـة.

تعريف الانتاجية : ادارة الذات لتحقيق الأهداف.

كيف ممكن نزيد من انتاجيتنا :

١.حـدد أهدافـك: لـن تُنتـج و تسـتغل المـوارد التـي لديـك دون وجـود أهـداف تسـعى في تحقيقهـا، ان العمـر يضيـع سـدى إذا لم نسـتغله مـن خـلال السـعي لتحقيـق أهـداف و اتعجـب أنـا مـن النـاس الذيـن يقتلـون وقتهـم بكـثرة النـوم أو الملهيـات و ذلـك بسـبب عـدم وجـود أهـداف في حياتهـم.

٢. حـدد اولوياتـك : الحيـاة فيهـا خمسـة أولويـات و ضروري كل انسـان يعطـي كل جانـب حقـه مـن الأهميـة : الجانـب العبـادي - الجانـب العائـلي - الجانـب الشـخصي - جانـب العلاقـات - الجانـب المهنـي .

و لـو كل انسـان اهتـم بجوانـب الحيـاة باتـزان و اعطـى كل جانـب مـا يسـتحقه مـن الاهتـمام و الرعايـة و الوقـت سـيجد نفسـه ينتـج بأعـلى المسـتويات و بأريحيـة, لكـن لمـا يطغـى جانـب عـلى جانـب هنـا تكـون المشـكلة , شـخص اجتماعـي و جانـب العلاقـات مثـلاً يـسرق معظـم وقتـه و تركيـزه، صاحبنـا هـذا ضعيـف الانتاجيـة

هنـا تحتـاج انـك تتعلـم مهـارة قـول (لا) ... لأنـك لـو مـا امتلكـت الشـجاعة لتقـول لا في وجـه كل شـخص أو حـدث أو مهمـة غـير متلائمـة مـع خططـك و اولوياتـك سـوف تتمكـن مـن ادارة حياتـك و ذاتـك بالشـكل المطلـوب .. و إن عجـزت عـن قـول لا ستلقى عمـرك يضيـع سـدى.

٣.الطاقـة : لـو اتوفـر لـك الوقـت و الامكانيـات الأخـرى لإنجـاز مهامـك لكـن للأسـف أنـت مريـض أو مرهـق فلـن تسـتطيع اتمـام المهمـة.

فلذلـك توفـر الطاقـة شرط اسـاسي للإنتاجيـة، و الحفـاظ عـلى الطاقـة يحتـاج منـك اولاً الحفـاظ عـلى صحتـك مـن خـلال النـوم الـكافي و العميـق و الغـذاء السـليم و شرب المـاء بانتظـام و عـدم تنـاول القـات و التدخـين و ممارسـة الرياضـة، و لا زم تعـرف ان لـكل جسـد اوقـات نشـاط و فـترات خمـول و لازم ترتـب مهامـك بمـا يتوافـق مـع نمطـك الشـخصي و في كتـاب شـيق اسـمه (When) و هـو للأسـف غـير مترجـم.

الكتـاب باختصـار يتكلـم عـن أهميـة التوقيـت في حيـاة النـاس متـى افضـل وقـت للدراسـة و متـى افضـل وقـت للرياضـة و متـى أنسـب وقـت للنـوم و الانجـاز و الـزواج و هكـذا.

و ذكر الكتاب ان نشاط الانسان يكون في أوجه الساعة ٤ الفجر و يبدأ بالانخفاض الساعة ١١ صباحاً و يعاود النشاط بالصعود بدءً من الساعة الخامسة عصراً و حتى الحادية عشر ليلاً، و كلما باشرت اعمالك المهمة في أوقات ذروة النشاط ستحقق نتائج عالية بجهد اقل. و دلت الدراسات ان القلق و التوتر من أكثر الاشياء التي تستنفذ طاقة و نشاط الانسان.

٤.**التركيز:** التشتت عدو الاتقان و التركيز لا يعني فقط اليقظة الذهنية و لكن اضافة لهذا يعني اختيار المجالات المناسبة و التركيز عليها و عدم التشتت بالأعمال و النشاطات، و أن نعطي المهمة التي بين يدينا التركيز المستحق، لأن نصف الاهتمام و التركيز لا يعطي النتائج المطلوبة .

و ثبت علمياً ان انتاجية الاغنياء اعلى من مستوى انتاجية الفقراء، لأن الفقير دائماً مشتت التركيز بتوفير احتياجات الحياة و مشغول بمرض و هموم تستهلك طاقته و جهده . و ثبت علمياً أن العمل بالتوالي (أي الانتقال من مهمة بعد الانتهاء منها إلى مهمة جديدة) افضل من العمل بالتوازي (أي الانشغال بأكثر من مهمة في الوقت الواحد).

٥. **لا تعتمد على الزمن كثيراً :** مشكلة الانجاز انها مرتبطة بالوقت و الوقت دائماً محدود لهذا مقياس انتاجيتك لا يقاس من خلال الساعات التي عملت فيها و لكن من خلال النتائج التي حققتها، لا تخطط مهامك على الوقت و لكن خطط مهامك على النتائج، مثلاً حدد مهمة و حدد خارطة مهام لإنجازها و قل لنفسك (انا بتوقف من العمل فيها لما أحقق كذا و كذا)

أما انك تحدد وقت فقط ستنتهي المدة الزمنية دون أن تحقق أي نتائج ... لذلك اربط المهام بنتائج و لا تربطها بوقت.
٦.ادارة المقاطعات: للآسف أن نصف اعمارنا تضيع بالمقاطعات رد على التلفونات، الاستجابة لإشعارات الهاتف و دردشات وسائل التواصل الاجتماعي، و مقاطعات أخرى تحرمك من انجاز المهام التي بين يديك.

حرام عمرك يضيع و انت عايش دون اهداف، و بالتركيز المستحق و احترام وجودك بالحياة ستعرف انك خلقت لتنجز و ليس لتلهو .
الحياة فرصة و غاية وجودنا فيها ليس من اجل الترفيه و المتعة.
الله خلقنا لغاية جميلة فلازم نعيش صح ... و نبذل ما بوسعنا لتحقيق هذه الغاية ...و لا غاية أجمل من الفوز برضوان الله عز وجل .

الثبات عند المواقف المربكة

من السهل جداً أن تنتكس و ترتبك عند مواجهتك لأحداث صعبة و مواقف مربكة، لكن كونك شاب يطمح لأن يكون أفضل فلا بد أن تقدم نموذج بهي و تعزم على تحمل مسئولية ثباتك و تصبح أكثر قدرة على تخطي هذه المواقف بحنكة و حصافة و رباطة جأش.

إذا وجه لك أحدهم نقد حاد أمام جمع من الناس، يحمر وجهك يثقل لسانك، تتلاطم حروفك، ينظر الجميع لوجهك فيراك منكسراً خجولا.

أو تتعرض لصدمة قاسية، مفاجأة غير سارة فقدت فيها شيء عزيز أو حدث موقف خيب آمالك العريضة، تنهار قواك، تشعر بخواء، تتلعثم شفتيك، ترتجف و تسقط سقوط مدوي.

حينها يدرك الإنسان حقيقته!

يا الله كم نحن ضعفاء!

مواقف عابرة تهزنا و تربك حضورنا.

و إليك هذه الخطوات التي تساعد على تمكينك من الثبات عند الارتباك:

أولاً كن دوماً بجانب الصواب و لا تكن صاحب عيوب بارزة

إن الانسان الذي يرتكب خطأ يعيش مهزوزاً و يركبه قلق دائم و مجرد أن يذكر اسمه يرتبك، لأنه يعلم بقرارة نفسه أنه صاحب خطأ و عيب و يخشى في أي لحظة أن ينكشف ما يواري. إن المذنب يعيش بخوف دائم و ترى في وجهه كآبة المحيا و أما و أما صاحب الاستقامة و العمل الحسن فهو آمن مطمئن و لا

خوف عليه و لا هو يحزن.
و هكذا فإن التقصير و اساءة العمل أحد أهم أسباب الارتباك.
ثانياً قُل الصدق ... و لا تزيد على ذلك
لا تكذب على الناس و قبل ذلك لا تكذب على نفسك، الكذاب ضعيف و أمره مفضوح طال الزمن أو قصر و مهما وارى الحقائق فإن عينيه ستكشف الحقيقة يوماً ما. و أنت تحتاج للحقيقة لتضع خطوات ثابتة لك في الحياة.
و الكذاب انسان ضعيف و جبان و لولا ضعفه لما هرب من قول الحقيقة.
و إذا وقعت في خطأ و ارتبكت و أردت أن تعالجه بالكذب فاعلم أنك تزيد الطين بلة و تجعل الأمور أكثر سوءً و خراب.
ثالثاً تخلص من الخوف حالاً
إذا ركبك خوف من حدوث شيء تخشاه فإن أي اشارة لحدوث هذا الشيء يصيبك بالارتباك و العجز، مثلاً هناك موظفة لديها هاجس غير عقلاني من احتمالية الاستغناء عنها من العمل، هذه المسكينة بمجرد أن يناديها مديرها المباشر سوف ترتبك و تخاف مع عدم وجود أي داعي.
إن الخوف لا يمنعك من الموت و لكن يمنعك من الحياة، و نصيحتي لك أن تهجم على خوفك قبل أن يثبطك و الشيء الذي تخافه اعمله و ستجد ان الكثير من مخاوفك لا أصل و لا داعي لها. رابعاً كن ممتلئاَ
الإنسان الفارغ من المعني هو الذي تتلطم به أمواج الحياة يمنة و يسرة دون رحمة، حيث أنه خاوي الروح و خفيف الوجود و لا يحمل بداخله سوى بعض الغرائز التي تقود حركته في الحياة

فترديه خائباً.
هل سمعت وصف الناس لهذا النوع من البشر (إنسان فارغ) نعم هو مفرغ من كل شيء إلا التفاهة.
إن الانسان الحصيف الذي يحمل بداخله قيم و علم و يقضي أيامه بتعلم الشيء المفيد و فعل الخير هو إنسان ثقيل المعنى أو بوصف آخر (رزين) أي ممتلئ بالحكمة و العلم.
خامساً توازن في تعاملك مع حاجاتك
لم أرى ذليلاً مرتبكاً مثل اللاهث خلف المتعة ، و انظروا وصف القرآن العظيم لحال هذا الانسان {وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ}.
إن الإنسان العزيز الشامخ هو الذي يوازن في اشباع غرائزه و لا تذله شهوة و لا تهينه نزوة، أدب نفسه فجنى احترام الناس. إرادته صلبة فلا يخضع لحاجة ملحة كانت أو غير ملحة إلا بحسب منافعها و تناسبها مع قيمه و مصالح وجوده.
المرتبك شخص أهانته نفسه و ذله هواه.

في الختام تأكد أن القرار قرارك، قرر ان تعيش بكرامة و تواجه تقلبات الحياة بثبات و يمكنك ذلك من خلال تجاوز الهزائم الذاتية و الشعور بالخوف جراء الأخطاء التي تقترفها و القصور الذي تحدثه.
و بحسن صلتك مع ربك سوف تستطيع تجاوز هذه المواقف بثبات.

تجاوز المحادثات الصعبة و المحرجة

لا أحد يرتاح للمنغصات و لكن الحياة تضعنا أحياناً في منحنيات سيئة و غير محببة و نجد أنفسنا في مواقف صعبة غير مستعدين للتعامل معها، نتلعثم و نفقد قدرتنا على السيطرة بما نقول أو نعمل و يصبح كل ما يبدر منا ردود أفعال ضعيفة.

قد يُشن عليك هجوم لاذع و تعجز عن الرد و يتم رجم أخطاء الغير عليك و لا تقدر على الرد و لا على الدفاع عن نفسك، تشعر بظلم شديد تختنق بالعبرات و الغصة تحبس كلماتك في صدرك.

في المقابل نجد أشخاص ذو مهارة فائقة في فنون الرد و الإسكات، ما إن توجه لهم انتقادات إلا و ردوها على قائلها... هذه المهارة ليست وليدة اللحظة هناك الكثير من المكونات لها ... دعني أعرفك على بعضها:

تأهب دوماً للمواقف الصعبة

ضع في ذهنك أنك ما دمت على هذه الأرض فإنك معرض و بشكل متتابع على الوقوع في براثن المواقف المحرجة و الصعبة و اجعل ذاتك متأهبة لحدوث ما لا ترجوه. إن جميع الانتصارات التي تمت في الواقع تم الاستعداد النفسي لها مسبقاً قبل أن تبلورها التجارب و الوقائع. فكر دوماً كيف هو حالك إذا وضعك الوقت في ظروف مشابهة لمن حولك ... فكر و تخيل كيف تصنع انتصاراتك.

لا تتجاوز الحق و الصواب

لا تدخل حوار و أنت متيقن أن الحق ليس معك و أن الصواب

بجانب الطرف المقابل، دائماً و أبداً الحق ينتصر، و الحق يمنح أصحابه قوة غير قابلة للانهيار.

التوقيت دوماً يفرق

قد تختار أن تتوارى و تتجنب مواجهة الموقف الصعب الذي وضعت فيه ليس لشيء لكن للحالة النفسية الحالية التي تمر بها، قد تكون في وضع مزاجي سيء و حالة شعورية متأزمة و في حال إقدامك لمواجهة الموقف فقد تزيد من تفاقم الأضرار، لذا من الحكمة أن تتجنب المصادمة و تأخذ وقت للروقان و جمع الحس و ترتيب فوضى الذات.

أدر انفعالاتك

في خضم المشاحنات و التلاسن العنيف و التجريح حاول أن تظل قدر ما تستطيع هادئاً و أنصت كثيراً و لا تتحدث إلا إذا أُجبرت على الرد و انتقِ كلماتك بعناية و تحدث عن الأفكار و لا تذكر شخص، و احرص أن تختار الكلمات التي تلطف الجو من المشاحنات لا تلك التي تزيد النفوس ضغينة فالنقاشات الهادئة مثمرة، و غالباً الطرف الآخر لديه وجهة نظر أو رسالة يريد أن يوصلها حاول أن تستوعبها.

ركز على المشكلة و ليس على الشخصيات

قد تشعر ان شخص ما يتعمد إيذائك و الاستنقاص منك لكن تركيزك على هذه الفكرة لن يساعد على استيعاب الموقف و ازالة أوجه الخلاف، و غالباً إذا لاحظ الحاضرين تركيز حديثك على شخص تلقائياً سيقفون بجانبه و لن تحصل على الحلول الممكنة التي قد تجنيها من تركيزك على المشكلة .. المشكلة فقط و تناسى من قام بها و ما دوافعه فغالباً هدفها تشويهك.

اقترح حلولاً

ضيق المشكلة و لا توسعها و ضع على طاولة الخلاف حلول مقترحة حتى و إن كانت بسيطة، استمرار الخلافات ليس بصالحك و لم أرى في حياتي أحمقاً مثل ذلك الذي يتفنن بصناعة أعداءه بسبب المكابرة و العنِد.

لا تفكر من الرابح و الخاسر

في المواقف المحرجة لا يوجد منتصر و مهزوم، كم منتصر قال لأحمق بعد جدل عميق (أنت على صواب تام و أنا على خطأ) كثير من المشاكل تضخمت و تشعبت بسبب تصور البعض أن المنتصر هو الذي يلجم لسان الطرف الأخر.

إن المحادثات الصعبة تحتاج لحكمة في ادارتها و الإنسان الناضج لا يدخل جدلاً مهما تطلب الأمر، و أنت في خضم التناوش على تلجيم محاورك تذكر أن كسب القلوب أولى من كسب المواقف.

الإلهام .. قوة الإحساس دون دليل

فَأَوْحَىٰ إِلَيْهِمْ رَبُّهُمْ

خلال الأحداث اليومية الرتيبة تأتيك طوارق نفسية خفية تضع بلطف بعض الرسائل اللطيفة في فؤادك ... اعمل و لا تعمل ... فيها الكثير من الاجابات للأسئلة المحيرة في حياتنا.

خلال أول دقيقة قابلت بها هذا الشاب البَسّام لم تشعر براحة و قلت بنفسك، فيه سوء غير مرئي، و بعد أن أخذت والدك للطبيب شعرت بعدم اطمئنان لما يقوله و بعدم تمكنه حتى و ان كان يعمل بمستشفى عريق، و تلك التي اختارها ابنِك لخطبتها، جميلة و متعلمة و أسرتها طيبة لكن يبدو شيئاً غريباً غير مفهوم، و عند قيادتك للسيارة تتفادى طريق ما دون وجود رادع لذلك، و في الشركة تأخذ قرار استراتيجي صعب دون توفر معلومات لديك رغم خطورة و أهمية الموضوع ... قادك حدسك و إلهام الله!

يسمي الغرب هذا النوع من الإحساس بالحدس، و عندنا المسلمين نراه إلهام إلاهي لعبيده و عباده.

انقطع الوحي بعد وفاة الرسول صلى الله عليه وسلم و أبقى الله الإلهام وسيلة يوصل بها لطفه و حبه لعباده {فَاسْتَمِعْ لِمَا يُوحَىٰ..}

و الإلهام مَا يُلْقِي بِهِ اللَّهُ مِنْ أَمْرٍ فِي نَفْسِ عِبَادِهِ الأَصْفِيَاءِ لِهَدْيِهِمْ وَاطْمِئْنَانِ قُلُوبِهِمْ.

كبار القادة يعلمون جداً أهمية هذا الإلهام في اتخاذ القرارات المصيرية، يعلمون تماماً كيف هذا الإلهام يرشدهم في احلك الظروف و عند تشويش الفكر و تيه الفؤاد.

كيف تصفي إلهامك من الشوائب:

أولاً: لا بد أن تكن يقظ الذهن و حاضر الوجدان

الإنسـان الهائـم في لجـات التيـه و مسـتثار بتيـارات الشـهوة و غـارق في لذائـذ النفـس الزائعـة لا يصـح لـه أن يتلمـس أنـور الحـق أن تسـتطع في قلبه.مـن توسـد عـلى ممـرات الدعـة يتكاسـل وجدانـه عـن اسـتماع واردات الكـون للقلـب الحـي لا يطمـع بـه.

والقلـب الـذي تـشرب المسـاوئ و القـاذورات فليـس هـو يصلـح لتلقـي مواهـب الفتـاح سـبحانه و لا أن يُلقـي عليـه نسـائم لطفـه و رحمتـه و هدايتـه.

كان الله معي في كل قرار أتخذه و لازمني السداد!

كان هـذا رد أحـد ممـن يعـده النـاس مـن السـذج ، لطـف اللـه كان نـبراس الطريـق المظلـم، مكـر النـاس بي و مـن فـرط طهـارتي كنـت ألقاهـم بخـير و أبادلهـم الحـب و الصفـاء و لـو لا لطـف اللـه و سـتره لقتلنـي خبثهـم.

ثانياً: لا تغفل عن ما يدور حولك

كل حـدث كتبـه اللـه ليـس عابـراً و لكـن يحمـل في طياتـه حكمـة غـير معلومـة، لا تـدع الأحـداث تمـضي دون أن تتفحصهـا و تمحـص مـا فيهـا مـن عـبر، و إذا لم تسـتوعب حكمـة حـدث و مـر دون أن تسـتلهم معانيـه ... انتظـر فالأيـام حبـلى بالأحـداث التـي تفـسر بعضهـا بعضـا. و قـد تـأتي بعـض الأحـداث مبتـورة مـن المقاصـد لكـن الوقـت كفيـل بإكـمال النواقـص.و لكـن كيـف سـوف تتمكـن مـن ادراك مـا يـدور حولـك و أنـت شـارد الذهـن مشـوش الفكـر مُغيـب الإحسـاس و سـارح الخاطـر لا تعـي مـا تـرى و لا سـاهٍ عـن الحيـاة لاهِ عـن الوجـود.

ثالثاً: تمكن من مهارة ربط المعلومات المتفرقة

الإلهـام يقـدم لـك حاسـة تمييـز تجعلـك قـادر مـن اسـتخلاص المعلومـة الصادقـة مـن بـين مئات المعلومـات المتضاربـة و يجعلـك تركـز عليهـا و تصـل بهـا لنتيجـة منطقيـة .. لكـن غالبـاً دون دليـل و إثبـات.

الإلهـام يجمـع تركيـزك عـلى مواقـف متصلـة لكنهـا موجـودة في حـوادث متفرقـة لتسـتنتج في النهايـة الصـورة الحقيقـة الكاملـة. غالبـاً المضللـون يسـتخدمون أسـاليب خبيثـة لتشـتيت ذهنـك منهـا أن يعطـوك معلومـات متضاربـة أو يشـدون تركيـزك للاهتـمام بأمـور هامشـية و كل ذلـك ليبعـدوك عـن الحـق و الحقيقـة.

رابعاً : لا تستهن بخبراتك

يذهـب بعـض العلـماء أن الصـوت الـذي يـدوي في أعماقـك ليحذرك أو يشـجعك هـو صـوت نابـع مـن الخـبرات التـي اكتسـبتها خـلال مسـيرة حياتـك. و الخـبرات هـي ثمـار التجـارب و كلـما كانـت التجـارب ثمينـة و دسـمة كانـت خبراتـك كذلـك، و الـذي أكتسـب خـبرات أكـثر منـك هـو أكـبر منـك و ليـس الـذي سـبقك في العمـر. و صاحـب التجـارب السـيئة تشـكلت خبراتـه عـلى أكـوام مـن السـوء و لا أسـتبعد أن يؤثـر ذلـك سـلباً عـلى مصـدر إلهامـه.

خامساً: كُن لائقاً لتلقي البركات

القلـوب الملوثـة بطفـح الشـهوات و هيجـان الغرائـز، اسـتباحت الحرمـات و لطخـت روحهـا بالمحرمـات و المعايـب، إن الإلهـام نـور مـن اللـه و قلـوب العصـاة معفنـة بوسـخ الذنـوب فلابـد مـن التوبة و التوبـة حيـاة.و أخـيراً علينـا أن نعـي كذلـك أن كثـير مـن الإلهـام لا يعـدو أن يكـون وهـماً و وسـاوس نفـس لاهيـة أو شـيطان مترصـد.

صفات قيادية

إن قرأت كتاب عن لعبة التنس لن يجعل ذلك منك لاعب ماهر , و كذلك قراءتك لألف كتاب عن القيادة لن يجعل منك قائد محترف .

هنا أسرد لكم علامات تدل على أن الشخص الذي يمتلكها قائد فذ بلا شك .

أولاً استعرض معكم بداية مهمة لتعريف القيادة تعريف علمي حديث :

القيادة هي القدرة على تحريك الأتباع نحو الهدف (طارق السويدان)

و ليس كل إنسان قادر على دفع غيره لتحقيق ما يريد , سبحان الله هناك فئة قليلة من البشر لا تتجاوز اثنين بالمائة منهم لديهم قدرة فطرية على قيادة الناس و تحريكهم .

و ناس مهما تعلموا و تدربوا لا يمكن لهم حتى قيادة خرفان .

علامات القيادة :

١. القدرة على التحليل

فهم الأشخاص و الأحداث و الوصول لتوقعات صائبة مع توفر معلومات قليلة , و التوصل إلى نتائج صحيحة من خلال مقدمات بسيطة.إني لأجد هذه أعظم صفات القائد و أهمها , تخيلوا معي قائد لا يستطيع التمييز بين حقائق الاحداث و البشر ... سيقود نفسه و أتباعه و مسئولياته نحو التهلكة

يعرف البعض هذه المهارة على أنها القدرة على جمع معلومات و تحليلها للتوصل لحل مشكلة أو اتخاذ قرار أو استيعاب حالة .

إنهـا القـدرة عـلى فهـم الأحـداث عنـد الغمـوض , و تفكيـك عنـاصر القضايـا المركبـة , و معرفـة خفايـا النفـوس الحويطـة .... صاحـب هـذه المهـارة يمكنـه اتخـاذ اصعـب القـرارات في الحـالات شـديدة الغمـوض و بمعلومـات شـحيحة بـل معدومـة .

٢. الثقة في النفس :

أجمـع علـماء القيـادة عـلى أهميـة هـذا العنـصر كعلامـة رئيسـية و صفـة قيـادة مهمـة

إنــه لمـن المخـزي أن تـرى قائـد مهـزوز الشـخصية سـيلعب بـه و بقرارتـه أصغـر اتباعـه.

القائـد الواثـق بنفسـه تجـده ممتلـئ بالحكمـة و الصـبر و الثبـات عنـد الشـدائد ورباطـة الجـأش عـن احتـدام المشـاكل و الجسـارة في قـول رأيـه و العنفـوان في مواجهـة تحديـات الوقـت و النـاس .

ليسـت الثقـة بالنفـس عـدم الخـوف و لكـن هـي مواجهـة الخوف و الصمـود امامـه و فعـل مـا تـراه جيـداً رغـم مـا تتلقـى مـن تهديـد.

٣. الجدية في الحياة :

لا نعنـي هنـا بالجديـة عكـس البشاشـة و لكـن عكـس التفاهـة و الهامشـية ... التافـه هـو الـذي يجعـل حياتـه تمـضي هكـذا (سُـحي لُحـي) عـلى البركـة

لا يكـترث ان يمـضي وقتـه في المهـام الشريفـة و الأعـمال العظيمـة أو الأمـور التافهـة والسفاسـف .

مـرة سـمعت د. عبدالكريـم بـكار يُعـرف العظـماء بأنهـم الذيـن يشـغلون أنفسـهم بأشـياء عظيمـة .

الجديـة في حيـاة القائـد تعنـي أنـه يتحمـل مسـئولية مـا يجـري , حريـص عـلى الوقـت و عـلى المـوارد التـي بحوزتـه و يسـتغل وقتـه

و قدراته في افضل و أجلّ الاعمال.
ليـس بقائـد مـن يقـضي وقتـه بالتوافـه : بالغـزل و التصفح و الكسـل و الدردشــة و مشــاهدة اراب ايــدول و فيلــم هنــدي و مسلســل كــوري و مبــاراة دوري اســباني و خمــس ســاعات فيــس و وتــس و تيليجـرام .
أحدهـم قـال لي أن اجمـل لحظـات ايامـه الاسـبوعية هـي مشـاهدة اربعـة افـلام و اكـثر في اخـر الأسـبوع و السـهر فجـراً !!!
إنظـر لهوايـات الانسـان لتعـرف ان كان قائداً أم لا و الهوايات ليسـت هـي وسـيلة لملـئ الفـراغ و لكنهـا وسـيلة لتحقيـق ذات الإنسـان و بنـاء حياتـه و هـي التـي تعـبر عـن شـخصيته و طموحـه ...
ذات مـرة لامنّـي صديـق مقـرب بـأني أقـضي اجـازاتي في القـراءة و البحـث و هــي و اللـه امتـع هوايـاتي و اجملهـا .
يقول الدكتور طارق السويدان :
الجديـة... مـن علامـات القائـد ليـس المقصـود بهـا عـدم الضحـك و عــدم الدعابــة وإنمــا التعامــل مــع الحيــاة بجديــة وجــاد مــع علاقتـه مـع النـاس حتـى مـع اللـه و مـع نفسـه أيضـا فـلا يجاملهـا و إنمـا يحاسـبها و يؤدبهـا و يأخـذ عليهـا العهـود والمواثيـق.. وليـس المقصـود التعامـل مـع النـاس بجلافة...عكـس الحيـاة الجـادة هـي الحيـاة التافهـة... ونحـن ضـد التفاهـة و الهامشـية... هـذه الجديـة مطلوبـة مـن عـوام النـاس قبـل أن تكـون مطلوبـة مـن القـادة.. و بالطبـع القائـد سـيكون جـدي لأن مركـزه يتطلـب الجديـة.. نقصـد بالجديـة هـي عكـس الهامشـية.

٤. الطموح :

لن تجد قائد دنيء الهمة متواضع الحلم قصير الأمل

إن الناس يفضلون اتباع القائد صاحب الرؤية و الطموح الملتهب

حدثني احدهم أن طموحه بعد ان تزوج و رُزق بمولود هو أن يشتري سيارة و يمتلك منزل

فقلت إن كان هذا طموحك فقد استرحت .

هذا ليس بطموح إنما هو جوع للحياة و فنائها الفاني و دليل واضح على قصور في فهم غاية الوجود

يُعرف الدكتور طارق السويدان الطموح : هو الهدف الصعب و غير المستحيل .

يقول ابن الجوزي: من علامة كمال العقل علو الهمة والراضي بالدون دنيء و لانجد في كل التاريخ نفساً طموحة مثل رسول الله صلى الله عليه وسلم.

كانت هذه أهم صفات و علامات القيادة لعل الله أن يكتب لهذه الأمة قيادة خير تسير بها نحو بر الأمان و من ثم إلى سيادة الكون.

قوة الحضور (صفات قيادية)

للقائد هيبة يشعر بها من يراه و انجذاب داخلي يجبر من حوله لسماع ما يقول و فعل ما يريد , مؤثر بحديثه مقنع بحواره يأسر القلوب بكلامه و يلفت الأنظار بأسلوبه , الحديث معه شيق النصح منه ممتع ما أن يتحدث إلا و تجد الجمع يسمعه بتركيز. صاحب الحضور القوي و الجذاب يتمتع بهذه الصفات :

١. مؤمن (لا يمكن تحقيق إنجاز عظيم دون وجود الإيمان)

لا أعني هنا بكلمة الإيمان كتلك التي نستخدمها بالمفهوم الديني و لكن ارنو للإشارة إلى أن القائد ذو الحضور القوي تراه مؤمن بالكلام الذي يقوله , بالمشروع الذي يعمل به , بالقضية التي يناصرها , بالعمل الذي يمارسه , مؤمن بما يقول و يعمل و يدعو إليه . هذه الكلمة قمت بترجمتها من كلمة (Passion) الذي يفضل الكثير ترجمتها (بالشغف), القائد المؤمن بما يقول من يسمعه يشعر بصدق حديثه و من يتصنع الإيمان بشيء سريعاً ما يفضح و ينفض الجميع من حوله فالإيمان لا يمكن تصنعه. لتنمية مهارة قوة الحضور : حافظ على مصداقيتك , أخلص بكل ما تقوله و تعمله , كن على صلة عميقة مع من حولك , كن ايجابياً , ارفع مستوى ثقتك بنفسك.

أجب على هذه الثلاثة الأسئلة المهمة لتكتشف الشي الذي انت مؤمن به :

ماهي الصورة التي اريد ان تكون عليها حياتي حينما يكون عمري ٦٠ عام ؟

ماذا اريد ان أحقق خلال الخمسة أعوام القادمة ؟
إذا تبقى لحياتك ٦ اشهر ما هي أهم ثلاثة اشياء سوف تقوم بعملها ؟
٢. الثقة بالنفس (لا استطيع أن أتخيل وجود قائد لا يثق بنفسه , الأمر فعلاً مضحك)
الناس ترغب بإتباع قائد قوي واثق بنفسه فكيف لهم أن يثقوا بقدرات قائد لا يثق بقدراته , في الحقيقة ان هذه الصفة مهمة جدا و لا استطيع ان اتخيل صورة قائد مهزوز الثقة بقدراته و ذاته لأنه لن يستطيع اتخاذ قرار واحد جريء و صحيح . كثير من الناس تعاني من نقص في الثقة بأنفسهم و حينما يرون قائد متسم بالثقة فأنهم يلجئون إليه و يلتفون حوله تلقائياً . يلاحظ الناس ثقتك بذاتك من خلال نبرة صوتة , حركة جسدك , طريقة كلامك و الإشارات الغير لفظية . الثقة بالنفس حالة عقلية و نفسية في المقام الأول , الإخفاقات التي تقع فيها , الانتقادات الحادة التي تتلقاها , الرسائل السلبية التي تتداولها اثناء حديثك الذاتي , الصدمات الاجتماعية التي تحدث لك كل ذلك يساهم بطريقة ما في كسر ثقتك و احترامك لذاتك و ايمانك بقدراتك . سمعت مرة الدكتور عبدالكريم بكار يقول (الثقة بالنفس هي ثمرة الإنجازات التي حققتها في حياتك) و هذا الكلام صحيح جداً , في لحظات الانكسار و وصولك للحالة العقلية السلبية السابقة حاول تذكر بعض الإنجازات التي حققتها مسبقاً و سوف تجد تحول كبير بالحالة الشعورية التي تعتريك , و إن لم يكن لك إنجازات فأسعى من الآن لصناعتها.

المخاوف تشعل الشكوك و الشكوك تدمر الثقة لذلك تخلص حالاً من كل ما تخافه و تذكر أن الخوف معظمه من صنع الأوهام .

مفتاح سر الثقة بالنفس هي الاستمرارية , الاستمرارية في تطوير مهاراتك و قدراتك , الاستمرارية في محاولة تثقيف ذاتك و تحسين فكرك , الاستمرارية في البحث و السعي عن الأفضل و الأكمل و الأجمل .

نستمد ثقتنا من نفسنا بعنصرين : التقدير الذاتي و الكفاءة الذاتية , شعورك باحترام ذاتك و رفضك للسفاسف و التوافه و الدنايا و طلبك للجميل في كل شيء و الأفضل من كل أمر يرفع من تقديرك لذاتك . و يقينك بقدرتك على تحقيق اهدافك و السعي خلف طموحاتك و انجاز المرامي الصعبة و كفاءتك بتأدية المهام الشاقة ترفع شعورك بكفاءتك الذاتية.

لا بد أن نفرق هنا بين الواثق بنفسه و المتكبر و المغرور , المغرور هو الشخص الموهوم بنفسه و الذي يرى ذاته على غير حقيقتها , المتكبر هو المتعالي الذي يرفض الحق إن أتى من غيره و يحتقر الآخرين و يتحاشى معاشرتهم و التجانس معهم . الواثق بنفسه إنسان واقعي بنظرته لذاته و متواضع رغم امتلاكه صفات عليا جليلة .

بناء الثقة بالنفس :

لتبني ثقتك بنفسك اسعى إلى :

التفت للماضي قليلاً و فكر بالإنجازات التي حققتها , اكتب في مفكرة صغيرة أهم عشرة إنجازات تفتخر بها , اقرأ هذه المفكرة كلما مررت بلحظات إخفاق و انكسار .

فكـر بنقـاط قوتـك (مـن عـرف نفسـه فقـد مهـد لحياتـه طريـق شـيق في رحلـة النجـاح) .
فكـر بمـا تريـد و أيـن تريـد الذهـاب : حـدد لـك أهـداف و اسـعى في تحقيقهـا (النجـاح رحلـة و ليـس محطـة) تـزداد ثقتـك بنفسـك في كل خطـوة تمـضي بهـا نحـو النجـاح .
سـيطر عـلى عقلـك : لا تـدع الأفـكار السـلبية تسـيطر عليـك ادفـع كل شـعور سـلبي يعتريـك , لا تسـمح لليـأس أن يقتـل إيمانـك بقدراتـك , كافـح الفكـرة السـلبية قبـل ان تنتـشر و انتـصر عليهـا قبـل أن تهزمـك.
حـدد المعرفـة التـي تريـد أن تكتسـبها : انظـر إلى أهدافـك و فتـش عـن جوانـب قصـورك المعـرفي الـذي يعيقـك عـن إحـراز التفـوق الـذي تنشـده .
حـدد المهـارات التـي تريـد أن تتقنهـا : ابحـث عـن المهـارات التـي اتقانـك لهـا سـيجعلك افضـل .
ركـز عـلى الأولويـات : لا تربـك نفسـك بالرغبـة في تحقيـق الكثـير , اطلـق قدراتـك و ابـذل جهـودك في إنجـاز الأهـم و الأفضـل , فالـذي يحـاول اتقـان كل شيء يفشـل و الفشـل المتكـرر مصـدر مؤثـر في اهتـزاز الثقـة.
مصادر الثقة بالنفس :
١. المعرفـة و القـدرات (لديـه علـم جيـد , يعـي مـا يـدور حولـه , يعلـم نقـاط ضعفـه و قوتـه , يفهـم كيـف يـراه الآخرون , يسـتوعب الأحـداث جيـداً , قـادر عـلى تحقيـق انجـازات ملموسـة , قدراتـه التقنيـة متطـورة)

٢. التجربة و الخبرات (الخبرة المتراكمة تمكنك من التعامل مع الأحداث و الأشياء و الأشخاص بحكمة و نضج فتصيب بما تقول و تحسن بما تعمل , و الخبرات الجيدة تمنحك إدراك واسع فلا يستعصي عليك غامض و لا تعجز عن التعامل مع الصعوبات)
٣. الاكتفاء و الاستغناء (مكتفي فلا تحتاج فضل غيرك , فقدان المال و الحاجة للبشر أكبر مصادر الإهانة و الذل)
٤. الصدق و حسن الخلق (الصادق لا يخفي شي و يخاف ظهوره , و صاحب الخلق الحسن لا يخزيه سوء و لا يعيبه ذم)
٥. الإيمان و التوكل (صلتك بربك و استعانتك به تُرقيك إلى اعلى مراتب الثقة فلن ينكسر من اتكل على العزيز القوي)

و للحضور هيبة تطغى على القلوب و تملؤها جلالاً و بهاء.

التحفيز (صفات قيادية)

القائد الفعال تحفيزه ذاتي , لديه رغبة ملتهبة للقيادة . حركته تتسم بالطموح , الطاقة , الحماس , المبادرة و الإصرار . وجود أهداف لديه هو سر تحفيزه . إذا أردت أن تعرف أهم صفة في القائد فبكل تأكيد سوف تجد أنها التحفيز , الإنجاز هو الكلمة المفصلية لهذه الصفة , دائماً القادة ذو التحفيز العالي يحققون إنجازات تفوق التوقعات . الكثير من البشر يتحفزون من مصادر خارجية مثل راتب ضخم , مميزات منصب رفيع في شركة راقية . لكنك لن تجد قائد فعال يتحفز إلا برغبة دفينه في تحقيق إنجاز كبير يليق بقدراته.

و التحفيز لدى القادة نوعين داخلي و خارجي.

القائد ذو التحفيز الداخلي تجده :

مؤمن بأهمية العمل الذي يقوم به , يحب التعلم , يعشق تحدي المهام الصعبة , يُظهر طاقة خارقة في تأدية المهام بطريقة احسن , يسعى لإتقان العمل على الوجه الأمثل . تجده يرفض تقبل الامور على ما هي و يبحث دوماً عن الخيار البديل , دائماً يتساءل لماذا يتم اختيار طريقة أداء ما دام هناك طرق أخرى , متلهف لاكتشاف الجديد و العمل بطريقة مميزة و مبدعة.

معوقات التحفيز: تنقسم معوقات التحفيز إلى قسمين (عاداتي و ظروفي) غالباً ينكسر تحفيز الإنسان من وجود عادات سلبية تسلب طاقته و تشل حركته , و الظروف الخارجية أيضاً قد تكون من أكبر المعوقات التي تقتل التحفيز لدى الإنسان .

يقول الكاتب الشهير دانيل جولمان أنه يعرف رجل مالي يبدأ يومه و ينهيه و هو قابع على كرسيه أمام الإنترنت لمتابعة حركة بورصته أمام بورصة أربع شركات اكثر من ١٦ ساعة مراقبة و متابعة..... السر يكمن في التحفيز. القائد ذو التحفيز العالي تجده يتابع باهتمام الإجراءات التفصيلية للأعمال من بدايتها حتى تظهر النتائج , و صاحب التحفيز المنخفض تجده غير مهتم بحركة الإجراءات و مهمل لنتائج النشاطات. تجد القائد المتحفز متفائل حتى و إن كانت النتائج في غير صالحه.

عناصر تقتل التحفيز لدى الآخرين :

١. النقد السلبي و الغير مستحق.

٢. الإهانة بالعلن .

٣. مكافأة المهمل و الغير كفؤ .

٤. الفشل و الخوف منه .

٥. النجاح الذي يؤدي لحالة من التقاعس.

٦. عدم وضوح الرؤية.

٧. عدم وجود اهداف قابلة للقياس .

٨. عدم وجود أولويات .

٩. الحديث السلبي مع الذات.

١٠. تدني مستوى التقدير الذاتي.

١١. ثقافة المنظمة السلبية و المعاملة الغير منصفة.

١٢. النفاق .

١٣. معايير العمل المتدنية.

١٤. التغيير المستمر.

١٥. المسؤولية دون صلاحيات و سلطة.

عناصر تزيد من مستوى التحفيز :

١. امنح التقدير المستحق.
٢. احترم اراء و جهود الآخرين.
٣. اجعل العمل ممتع و مثير.
٤. انصت باهتمام.
٥. ارمي التحديات .
٦. ساعد الآخرين و لا تعمل ما يجب عليهم فعله.

الناس غالباً تعمل بدافع داخلي نابع من أعماقهم و من يستطيع تحريك دوافع الناس ليعملوا ما يريد يستحق فعلاً لقب القائد الفذ. و التحفيز الذاتي أهم و أفضل مفعولاً من التحفيز الخارجي.

القيادة السيئة

القائـد الـسيء هـو الـذي لديـه نوايـا سـيئة أو كفـاءة منخفضـة و دائمـاً اتباعـه أسـوأ منـه.

مـن أشـهر علـماء القيـادة الباحثـة الأمريكيـة باربـارا كيلرمـان لهـا اصدارات عديـدة في القيـادة أهمهـا القيـادة السـيئة و التـي لخصتها في سـبع صفـات :

١. قائد غير مؤهل : و هو الذي يفتقد للمهارة و الإرادة.

٢. متزمـت : قـد يمتلـك المهـارات و القـدرات القياديـة و لكنـه لا يسـتجيب للتغـير و لا يتكيـف مـع الأفـكار الجديـدة و لا يتـلاءم مـع التطـورات الحديثـة .

٣. مفـرط : ليسـت لديـه قـدرة تحكـم بالـذات و ينصـاع لوسـاوس و هطرقـات مـن حولـه و يهمـل مسـئوليات واجبـه القيـادي.

٤. متعجـرف (قـاسي القلـب) : غـير مكـترث بمعانـاة النـاس و بحقوقهـم , لا يأبـه لحاجـات الاتبـاع و وجودهـم و يـدوس عـلى رغباتهـم و يهشـم طموحاتهـم.

٥. فاسـد : يكـذب , يـسرق و يغـش , يتقاسـم واردات مـا يقبـع تحـت مسـئوليته مـع معاونيـه , يعمـل لمصلحـة ذاتـه ضـد المصلحـة العامـة .

٦. ضيق الأفق : لا يتسع لغير أفكاره .

٧. مُجـرم : الـذي يمـارس الدكتاتوريـة و البطـش و القتـل و النهـب و السـلب بحـق رعيتـه و ارتـكاب فظائـع نفسـية و جسـدية بحقهـم .

أخيراً لن تجد قائد سيء إلا و محاط بأتباع أسوأ منه.

التألق الذاتي

من نعم الله العظيمة على الإنسان أن يمنحه عقل صافي يستطيع إدراك الاشياء على ما هي في حقيقتها دون تشويش أو تشويه أو تزييف و انا ارى دائما ان البداية تأتي من الفكر و الإدراك و متى ما كان هناك خلل في المفاهيم نتج عنه خلل في السلوك و عيب في التصرف .

و في حديثي عن التألق الذاتي أود ان اشدد على فكرة أن الإنسان كائن مكون من أربعة عناصر « العقل , الروح , العاطفة , الجسد . و ان الانسان لن يحقق درجة معقولة من التألق ما لم يحقق نجاح متوازن في الجوانب الأربعة.

التألق ألعقلي : ارى أن اعظم مشكلة واجهها الانسان على مدى العصور هي الجهل , و الجهل اصل كل الشرور و اساس كل العيوب , لم يثني الله في قرأنه على صفة إنسانية كما أثنى على العلم و العلماء فهم أرفع درجة و أعلى مكانة من دونهم. و للعلم ثلاثة أبواب : القراءة , الاستماع , الحوار.

كلما عظم علمك و ارتقت معارفك عظمت قيمة ذاتك و ارتقت مكانتك في الوجود. و العقل الفارغ من المعرفة و العلم يملئ بالتفاهات و الخرفات و الاساطير.

التألق الروحي : في الروح رغبة جامحة لا تشبع إلا بنسمات حب الرحمن , و شوق لا يطفئ لهيبة إلا بدموع الخضوع و السجود و التسبيح , اثبتت لنا التجارب انه مهما أرويت جسدك من ينبوع الملذات الدنيوية و تقلبت في بحور المتع و الرفاهية لن تجد السعادة إلا إذا أسقيت روحك من هناء التعبد و التذلل

للخالق.
أكبر خطأ يرتكبه الانسان حينما يهمل روحه و يتركها بلا رعاية و اهتمام إنه يكتب على نفسه الشقاء و التعاسة و يعيش في ضنك دائم لا يزول عنه. و حتى نحقق التألق الذاتي لا بد أن نرعى أرواحنا و نتوازن في التعامل معها.

التألق العاطفي : الحب هو غذاء العاطفة و بلا حب يعيش الانسان بوحدة خانقة لا ينفك منها حتى يجد أحد بجواره يهتم به و يخاف عليه و يجد قلب يخفق مع قلبه. احد أهم مصادر السعادة تأتي من خلال العلاقات الوثيقة و المتزنة المغمورة بالحب و الصدق و الود. حب الخير للناس و التعامل بلطف و رقة و لباقة و مراعاة احوالهم و الشعور بهم يصنع علاقات متينة مملوءة بالود و الاخلاص , و العطاء دون انتظار جزاء احد الاسباب المهمة التي تجعل الناس يحبونك.

التألق الجسدي : في هذا الجانب علينا أن نهتم بثلاثة أشياء : الرياضة و الاكل الصحي و تجنب العادات المضرة التي تؤذي الجسد.

أخيراً حتى تكون متألقاً لا بد عليك أن تكون متوازناً في التعامل مع جوانب كيانك الأربعة وتحقق السعادة المنشودة.

إهداء

لرموز الأمة الكبار

الذين تعلمنا منهم معنى الدين الصحيح

و فهمنا على أيديهم حقيقة الحياة الدنيا

و تهذبت نفوسنا في حضرة تعاليمهم

و استلهمنا من ثباتهم دروس الصدق و العزة و الإخلاص

لمن كانوا لشباب هذا الجيل نبراس الهداية

و خير مرشد و مربي

إن وجودكم يا سادتي أنعش الأمة

و جعل لحياة الشباب قيمة و هدف

إلى:

د. طارق السويدان

د. علي العمري

د. سلمان العودة

د. علي أبو الحسن

فرج الله عنهم و حفظهم

اللهم اجمعني بنبيك و عبادك الصالحين في جنات النعيم

اللهم اجعلني خير مما يظنون

و اغفر لي ما لا يعلمون

اللهم تقبل مني إنك أنت السميع العليم